

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 16 Bandung yang berlokasi di Jl. PH. Mustofa Alasan pemilihan lokasi penelitian salah satunya yaitu belum tersedianya layanan bimbingan dan konseling khususnya dengan teknik psikodrama yang secara khusus berdasarkan penerimaan diri peserta didik.

Selain itu pemilihan lokasi penelitian berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 16 Bandung yang dilakukan pada tanggal 14 Desember 2012 melalui wawancara dengan guru BK dan pengamatan langsung masih terdapat peserta didik menunjukkan penerimaan diri rendah.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian adalah peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung tahun ajaran 2013/2014. Jumlah populasi penelitian adalah 346 orang, diambil 224 orang untuk dijadikan sampel penelitian. Pertimbangan dasar dalam menentukan sampel dan populasi penelitian di SMP Negeri 16 Bandung adalah karena peneliti merasa belum ada suatu program bimbingan konseling khususnya bimbingan kelompok yang secara khusus fokus untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

Adapun rincian jumlah populasi dan sampel dalam penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1

Jumlah Anggota Populasi dan Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	VIII.1	38
2.	VIII.2	38
3.	VIII.3	38
4.	VIII.4	39
5.	VIII.5	38
6.	VIII.6	39

7.	VIII.7	38
8.	VIII.8	39
9.	VIII.9	38
10.	VIII.10	39
Jumlah Populasi		346

Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan pendapat Surakhmad (1998:100) yaitu “bila populasi di bawah 100 dapat dipergunakan sampel sebesar 50%, dan jika berada diantara 100 sampai 1000, maka dipergunakan sampel sebesar 15% - 50% dari jumlah populasi”. Dengan demikian populasi kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung tahun ajaran 2013/2014 berjumlah 346 siswa, sehingga sampel yang diambil sebesar 40,445% yang berjumlah 140 siswa.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest design* yakni desain eksperimen dengan memberikan *pre-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau eksperimen. Desain penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran keefektifan teknik psikodrama untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung tahun angkatan 2013-2014. Desain penelitiannya adalah sebagai berikut.

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:

O_1 = nilai Pre test (sebelum dilakukan treatment)

X = eksperiment/tindakan (treatment)

O_2 = nilai post test (setelah dilakukan treatment)

(Sugiyono, 2010:110)

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen, yaitu “metode penelitian eksperimen yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrol variabel sama sekali” (Sugiyono, 2010:109).

D. Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel utama dari tema penelitian yaitu penerimaan diri dan teknik psikodrama. Definisi operasional variabel diuraikan sebagai berikut :

1. Definisi penerimaan diri yang digunakan dalam penelitian ini adaptasi dari konsep Berger versi tahun 1973. Menurut Shepard (1979:139) penerimaan diri didefinisikan sebagai penegasan atau penerimaan diri terlepas dari kelemahan atau kekurangan. Meskipun istilah ini telah sering dipahami secara akal sehat, para peneliti telah menetapkan secara resmi dalam hal konsep diri positif dan negatif. Selain itu, Shepard (1979:141) penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri, dan diperlukan untuk kesehatan mental yang baik. Penerimaan diri melibatkan pemahaman diri, realistis, subyektif, kesadaran, kekuatan dan kelemahan seseorang.

Pada pengukuran penerimaan diri dari Ellis (Bernand, 2013:47) mengungkapkan, terdapat perbedaan individu dalam penerimaan diri *unconditional self-acceptance* (penerimaan diri tidak bersyarat) dan *conditional self-acceptance* (penerimaan diri bersyarat) yang berhubungan dengan realistis, subyektif dan kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan. Pada individu yang berorientasi penerimaan diri *unconditional self-acceptance* (penerimaan diri tidak bersyarat) ditandai oleh : Individu memiliki keyakinan dalam kapasitasnya untuk mengatasi kehidupannya, Individu bertanggung jawab dari perilakunya sendiri, Individu berusaha mengelak perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan atau kualifikasi yang baik yang terlihat dalam dirinya sendiri, Individu tidak mengharapkan orang lain untuk menolaknya baik dia memberikannya suatu alasan untuk menolaknya atau tidak dan Individu sadar diri. Individu yang berorientasi penerimaan diri *conditional self-acceptance* (penerimaan diri bersyarat) ditandai oleh : 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.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, esensi dari penerimaan diri adalah menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya secara bersyarat dan tidak bersyarat yang meliputi aspek realistik, subyektif dan kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan. Individu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

Secara operasional, penerimaan diri dalam penelitian ini adalah respon peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 terhadap pernyataan tertulis tentang menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya secara bersyarat dan tidak bersyarat yang meliputi aspek realistik, subyektif dan kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan.

- a. Realistik yang berorientasi penerimaan diri internal ditandai oleh Individu memiliki keyakinan dalam kapasitasnya untuk mengatasi kehidupannya dan Individu tidak mengharapkan orang lain untuk menolaknya. Pada individu yang berorientasi penerimaan diri eksternal ditandai oleh Individu mengandalkan tekanan dari luar sebagai pedoman bagi perilakunya.
 - b. Subyektif yang berorientasi penerimaan diri internal ditandai oleh Individu berusaha mengelak perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan atau kualifikasi yang baik yang terlihat dalam dirinya sendiri. Pada individu yang berorientasi penerimaan diri eksternal ditandai oleh Individu menganggap dirinya sebagai seseorang yang berharga dalam posisi yang sama dengan orang lain dan Individu menganggap dirinya sendiri sebagai seseorang yang benar-benar berbeda dengan orang lain atau secara umum tidak normal dalam reaksinya.
 - c. Kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan yang berorientasi penerimaan diri internal ditandai oleh Individu bertanggung jawab dari perilakunya sendiri dan Individu sadar diri. Pada individu yang berorientasi penerimaan diri eksternal ditandai oleh Individu menerima pujian atau kritik dari orang lain secara objektif.
2. Secara konsep “Teknik psikodrama yaitu suatu teknik dalam satu cara yang unik daripada terapi lain, meskipun menggunakan komunikasi verbal tidak terlalu bergantung pada cara seperti pengobatan. Sebaliknya, berbicara melalui gerakan tubuh adalah hal yang utama. Dengan fisik memberlakukan kembali

pengalaman masa lalu dibawa ke masa sekarang, yang memungkinkan konseli untuk memproses kenangan dengan bimbingan konselor dan partisipasi anggota kelompok dengan permasalahan yang sama Kipper (1998; Clark, T. L., & Davis-Gage, 2010). Hal ini berdasarkan pada asumsi Corey, Gerald (2010) teknik psikodrama adalah tindakan di mana konseli mengeksplorasi masalah mereka melalui bermain peran, memberlakukan situasi menggunakan berbagai kegiatan dramatis untuk mendapatkan wawasan, menemukan kreativitas mereka sendiri, dan mengembangkan keterampilan perilaku.

Teknik psikodrama terdiri dari tiga tahap : (a) pemanasan, (b) tindakan, dan (c) sharing atau diskusi. Tahap-tahap ini tidaklah mutlak, tapi secara umum membantu dalam merancang spontanitas, mengaplikasikannya dan mengintegrasikan proses psikodrama ke dalam kelompok Corey (2010). Pada tahap awal dalam teknik psikodrama konselor melakukan pemanasan terhadap konseli sebelum selanjutnya akan masuk ketahap inti. Ditahap awal konselor melakukan pengenalan terhadap konseli, membuat situasi antara konselor dan konseli menjadi hangat serta menjelaskan sedikit mengenai apa yang akan nanti dilakukan pada tahap inti. Setelah tahap awal selesai konselor melanjutkan ketahap selanjutnya yakni tahap inti yang isinya adalah konseli melakukan drama untuk mengelurkan pikiran, perasaan, dan sikap. Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk berdiskusi yakni mendiskusikan hasil dari drama yang telah dilakukan oleh konseli tadi.

E. Proses Pengembangan Instrumen

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap karakteristik Penerimaan Diri dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen dimaksudkan sebagai acuan dalam penyusunan instrumen agar tetap sesuai dengan tujuan penelitian. Kisi-kisi instrumen untuk mengukur penerimaan diri peserta didik mengacu pada aspek realistis, subyektif dan kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan yang didalamnya terkandung indikator dari *unconditional self-acceptance* (penerimaan diri tidak bersyarat) dan *conditional*

self-acceptance (penerimaan diri bersyarat) untuk kemudian dijabarkan dalam bentuk pernyataan. Instrumen dalam penelitian ini dikembangkan dengan dua alternatif jawaban. Dua alternatif jawaban tersebut menggambarkan orientasi penerimaan diri *unconditional self-acceptance* (penerimaan diri tidak bersyarat) dan *conditional self-acceptance* (penerimaan diri bersyarat) yang tersebar dalam pilihan a dan b. Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penerimaan diri

ASPEK	DIMENSI YANG DIUKUR	INDIKATOR	BENTUK PERNYATAAN	
			Internal	Eksternal
<i>Realistik</i>	<i>Conditional Self Acceptance (CSA) “Penerimaan Diri Bersyarat”</i>	1. Individu mengandalkan tekanan dari luar sebagai pedoman bagi perilakunya.	2a, 3b	2b, 3a
	<i>Unconditional Self Acceptance (USA) “Penerimaan Diri Tak Bersyarat”</i>	2. Individu memiliki keyakinan sesuai kapasitas untuk mengatasi kehidupannya.	4b, 5b, 6b	4a, 5a, 6a
	<i>Unconditional Self Acceptance (USA) “Penerimaan Diri Tak Bersyarat”</i>	3. Individu menerima adanya penolakan dari orang lain.	21a, 22b,23b,25 a, 26b, 27a	21b, 22a, 23a, 25b, 26a, 27b
<i>Subyektif</i>	<i>Conditional Self Acceptance (CSA) “Penerimaan Diri Bersyarat”</i>	4. Individu menganggap dirinya sebagai seseorang yang berharga dalam posisi yang sama dengan orang lain.	17b, 18b, 19a	17a, 18a, 19b
	<i>Conditional Self Acceptance (CSA) “Penerimaan Diri Bersyarat”</i>	5. Individu menganggap dirinya sendiri sebagai seseorang yang benar-benar berbeda dengan orang lain atau secara umum tidak normal dalam reaksinya.	29b, 30b, 31b	29a, 30a, 31a
	<i>Unconditional Self Acceptance (USA) “Penerimaan Diri Tak Bersyarat”</i>	6. Individu berusaha mengelak perasaan, motif, keterbatasan, atau kualifikasi yang kurang baik yang terlihat dalam dirinya sendiri.	12 b, 13b , 14b, 15a,	12a, 13a, 14a, 15b
<i>Kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan</i>	<i>Conditional Self Acceptance (CSA) “Penerimaan Diri Bersyarat”</i>	7. Individu menerima pujian atau kritik dari orang lain secara objektif.	9b, 11b	9a, 11a
	<i>Unconditional Self Acceptance (USA) “Penerimaan Diri Tak Bersyarat”</i>	8. Individu bertanggung jawab dari perilakunya sendiri.	8b	8a
	<i>Unconditional Self Acceptance (USA) “Penerimaan Diri Tak Bersyarat”</i>	9. Individu tidak malu atau sadar diri.	32a, 34b, 35b, 36b	32b, 34a, 35a, 36a

2. Pedoman Skor

Instrumen Penerimaan Diri dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawabannya. Instrumen penerimaan diri dalam penelitian ini dibuat dengan dua alternatif jawaban. Dua alternatif jawaban tersebut merupakan pernyataan yang menggambarkan orientasi internal dan eksternal yang tersebar dalam pilihan a dan b yang memiliki kunci jawaban yang berbeda pada setiap itemnya. Adapun pola penilaian untuk tiap alternatif jawaban yang diberikan kepada peserta didik dijelaskan pada tabel

Tabel 3.3

Ketentuan Pemberian Skor Instrumen Penerimaan Diri Siswa

Skor Jawaban	Deskripsi
1	Jika responden (peserta didik) memilih jawaban yang menggambarkan karakteristik penerimaan diri tidak bersyarat
0	Jika responden (peserta didik) memilih jawaban yang menggambarkan karakteristik penerimaan diri bersyarat

3. Uji Kelayakan Instrumen

Uji validitas rasional bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan atau uji validitas rasional dilakukan oleh dua dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberikan nilai M berarti item tersebut bisa digunakan dan item yang diberi nilai TM bisa memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau masih bisa digunakan dengan revisi terlebih dahulu.

Hasil penilaian menunjukkan secara konstruk seluruh item pada angket penerimaan diri termasuk memadai. Terdapat item-item yang perlu diperbaiki dari segi bahasa dan isi. Hasil penimbangan dari tiga dosen ahli dapat disimpulkan pada dasarnya item-item pernyataan dapat digunakan dengan beberapa perbaikan redaksi yakni dilihat dari segi bahasa, konstruk, dan konten agar mudah

dipahami oleh peserta didik. Item-item yang diperbaiki antara lain : 6, 7, 10, 11, 12, 13, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 35 dan 36

Uji keterbacaan instrumen dilaksanakan kepada lima peserta didik kelas VIII SMP Negeri 50 yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Tujuan uji keterbacaan ini adalah untuk mengukur tingkat keterbacaan instrumen dari segi kata-kata, istilah dan kalimat secara utuh. Hasil uji keterbacaan adalah penyederhanaan kalimat tanpa mengubah makna dari pernyataan tersebut. Berdasarkan uji keterbacaan pada kelima peserta didik tersebut, tidak terdapat kekeliruan dalam butir pernyataan. Para siswa memahami dan merasa mampu untuk mencerna maksud dari tiap butir pernyataan.

a. Uji Validitas Butir Item

Pengujian validitas alat pengumpul data yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap penerimaan diri peserta didik. Metode yang digunakan dalam uji validitas adalah metode korelasi *Spearman*. Hasil uji validitas item penerimaan diri peserta didik berjumlah 28 item yang dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan, dari 36 item pernyataan terdapat 28 item pernyataan yang valid. Ini artinya terdapat 28 item pernyataan yang dapat digunakan selanjutnya untuk perhitungan reliabilitas.

Menurut Arikunto (2010:221), reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Metode yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah metode Alpha. Rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas alat ukur adalah dengan menggunakan rumus Alpha metode Cronbach.

Berdasarkan uji realibilitas dengan *SPSS for Windows Versi 20.0*, diperoleh koefisien reliabilitas instrumen 0,998 pada item 28. Hasil konsultasi skor tingkat reliabilitas instrumen dengan pedoman klarifikasi realibilitas menunjukkan bahwa tingkat korelasi dan derajat keterandalan berada pada kategori sangat tinggi untuk instrumen penerimaan diri. Hal ini berarti bahwa

instrumen yang dibuat reliabel dan dapat digunakan sebagai instrumen yang tinggi derajat keterandalannya.

F. Pengumpulan Data Penelitian

1. Penyusunan Proposal

Rancangan kegiatan dalam penelitian dituangkan peneliti dalam bentuk proposal. Langkah penyusunan proposal penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Menentukan permasalahan yang akan dijadikan tema penelitian dan membuat peta masalah.
- b. Menentukan pendekatan masalah yang meliputi metode penelitian, teknik pengumpulan data, penentuan sampel dan populasi, teknik pengolahan data, dan teknik analisis data.
- c. Menyusun proposal skripsi dengan sistematika penulisan yang telah ditentukan.

2. Perizinan Penelitian

Perizinan penelitian diperlukan sebagai legitimasi dari pelaksanaan penelitian. Proses perizinan penelitian diperoleh dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Direktorat Akademik, dan SMP Negeri 16 Bandung.

3. Penyusunan dan Pengembangan Alat Pengumpul Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket, yakni sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengungkap karakteristik Penerimaan Diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung.

Kisi-kisi dan instrumen yang digunakan dikembangkan dalam bentuk angket, sebelumnya telah dikembangkan oleh Berger (Kenneth, 1973) yang selanjutnya disebut dengan Angket A. Angket yang pernah dikembangkan tersebut selanjutnya dimodifikasi untuk dapat digunakan dalam penelitian ini, yang disebut dengan Angket B. Instrumen yang berupa angket digunakan untuk

mengidentifikasi tingkat penerimaan diri. Angket pengungkap karakteristik penerimaan diri digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*.

4. Pre-test

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan dengan menyebar angket penerimaan diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung untuk mengetahui tingkat Penerimaan Diri.

5. Treatment

Pemberian *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan teknik psikodrama dilakukan pada siswa yang memiliki tingkat penerimaan diri rendah berdasarkan dari hasil *pre-test*. Konselor melakukan *treatment* untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik dengan teknik psikodrama dengan langkah-langkah kegiatan terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Pelaksanaan intervensi teknik psikodrama dalam meningkatkan penerimaan diri selama delapan sesi pertemuan, yang berdurasi disetiap sesinya 45 menit. Penentuan jumlah sesi ini merujuk pada penelitian Moreno. Pada setiap sesinya memiliki fokus yang berbeda dan mengacu pada penerimaan diri yang akan dikembangkan, meliputi : (1) Meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk mengandalkan tekanan dari dalam (diri sendiri) sebagai pedoman bagi perilakunya, (2) Meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk dapat menerima orang lain menerima atau menolak dirinya, (3) Meningkatkan kemampuan pemahaman peserta didik untuk menerima keadaan diri yang berbeda dengan orang lain dan (4) Meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menerima pujian atau kritik orang lain secara objektif.

Pada tahap awal dalam teknik psikodrama konselor melakukan pemanasan terhadap konseli sebelum selanjutnya akan masuk ketahap inti. Ditahap awal konselor melakukan pengenalan terhadap konseli, membuat situasi antara konselor dan konseli menjadi hangat serta menjelaskan sedikit mengenai apa yang akan nanti dilakukan pada tahap inti. Setelah tahap awal selesai konselor melanjutkan ketahap selanjutnya yakni tahap inti yang isinya adalah konseli melakukan drama untuk mengelurkan pikian, perasaan, dan sikap. Selanjutnya

konselor mengajak konseli untuk berdiskusi yakni mendiskusikan hasil dari drama yang telah dilakukan oleh konseli tadi.

Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Pada setiap sesi, instruksi yang diberikan sama, namun dengan topik yang berbeda. Setelah treatment selesai dilakukan, konselor melanjutkan dengan pelaksanaan *post-test*.

Komponen-komponen program intervensi dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik disusun setelah mengkaji konsep penerimaan diri, baik secara teoritis maupun empiris. Intervensi ini didasarkan pada prinsip-prinsip Psikodinamik yang dirancang oleh konseling kelompok secara umum dan teknik psikodrama secara khusus. Komponen-komponen program intervensi dengan teknik psikodrama diantaranya:

A. Rasional

Layanan bimbingan pada dasarnya upaya peserta didik termasuk remaja untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi termasuk masalah penerimaan diri. Bimbingan yang dapat dilakukan adalah melalui institusi pendidikan yaitu sekolah salah satunya dengan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dalam proses pendidikan yang memiliki peranan penting dalam mencegah atau mengatasi permasalahan peserta didik karena salah satu tujuan layanan bimbingan dan konseling adalah membantu peserta didik agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangan yang optimal salah satunya yaitu penerimaan diri. Sesuai pendapat Yusuf (2009:38) bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada peserta didik agar mampu memahami potensi diri dan lingkungannya, menerima diri, mengembangkan diri secara optimal dan menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan (agama dan budaya) sehingga mencapai kehidupan yang bermakna (berbahagia), baik secara personal maupun sosial.

Penerimaan diri merupakan salah satu kompetensi kemandirian peserta didik yang harus dikuasai menurut ABKIN (2008:253) seperti dalam pengenalan : mengenal kemampuan dan keinginan diri, akomodasi : menerima keadaan diri

secara positif, dan menampilkan perilaku yang merefleksikan keragaman diri dalam lingkungannya.

Berdasarkan penelitian Oktaviana (2004) Hubungan Antara Penerimaan Diri Terhadap Ciri-Ciri Perkembangan Sekunder Dengan Konsep Diri Pada Remaja Putri SLTPN 10 Yogyakarta diketahui bahwa semakin tinggi penerimaan diri remaja putri terhadap ciri-ciri perkembangan seksual sekundernya, maka akan semakin tinggi pula konsep dirinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri remaja putri terhadap ciri-ciri perkembangan seksual sekundernya, maka akan semakin rendah pula konsep dirinya. Penelitian Ramadan terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kota Sukabumi (2013) mengungkapkan penerimaan perkembangan fisik pada taraf sedang dengan persentase sebesar 69%. Sebagian siswa yang memiliki penerimaan perkembangan fisik yang tinggi akan memiliki kematangan emosi yang tinggi pula dan sebagian siswa yang memiliki penerimaan perkembangan fisik yang rendah akan memiliki kematangan emosinya yang rendah pula.

Bertitik tolak dari fenomena penerimaan diri yang kurang pada remaja diatas diperlukannya bimbingan dari guru Bimbingan dan Konseling (konselor) di sekolah, seperti yang diungkapkan ABKIN (2008: 234) “Peran guru BK (konselor) sebagai salah satu komponen *student support services*, adalah mendukung perkembangan aspek-aspek pribadi, sosial, karir, dan akademik peserta didik”. Shertzer dan Stone (Yusuf, 2009:38) mengartikan bimbingan sebagai “*Process of helping an individual to understand himself and his world* (Proses pemberian bantuan kepada siswa agar mampu memahami diri dan lingkungannya)”. Selain itu dilihat dari hasil bimbingan juga sebagai upaya untuk (1) meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk mengandalkan tekanan dari dalam (diri sendiri) sebagai pedoman bagi perilakunya, (2) meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk menerima pendapat dari orang lain, (3) meningkatkan penerimaan pemahaman peserta didik untuk menerima keadaan diri yang berbeda dengan orang lain, (4) meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk menerima keterbatasan dan kelebihan yang dimilikinya, (5) meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk menerima pujian atau kritik

orang lain secara objektif dan (6) meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk memiliki rasa tanggung jawab dari perilakunya sendiri. Bimbingan yang diberikan dapat berupa layanan responsif yang merupakan upaya bantuan dan bertujuan membantu siswa dalam memenuhi kebutuhannya yang dirasakan pada saat ini, atau para siswa yang dipandang mengalami hambatan (kegagalan) dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya Supriatna (2011).

Menurut White, Rosenblat, Love, dan Little (Kellermann, 1987: 461) bahwa teknik psikodrama efektif dalam memodifikasi sikap positif individu melalui peningkatan penerimaan diri, pengendalian diri, tanggung jawab, dan sosialisasi. Selain itu diperkuat dengan pernyataan dari Carpenter dan Sandberg (Kellermann, 1987: 461) teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kekuatan ego dan dalam mengembangkan keterampilan sosialisasi dalam kelompok kecil remaja bermasalah.

B. Tujuan

Secara umum tujuan intervensi teknik psikodrama adalah untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 dalam menerima karakteristik/ keadaan diri sendiri dengan apa adanya.

Secara khusus, tujuan intervensi teknik psikodrama adalah :

1. Meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk mengandalkan tekanan dari dalam (diri sendiri) sebagai pedoman bagi perilakunya.
2. Meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk dapat menerima orang lain menerima atau menolak dirinya
3. Meningkatkan kemampuan pemahaman peserta didik untuk menerima keadaan diri yang berbeda dengan orang lain.
4. Meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menerima pujian atau kritik orang lain secara objektif.

C. Prosedur Teknik Psikodrama

Psikodrama terdiri dari tiga tahap : (a) pemanasan, (b) tindakan, dan (c) sharing dan diskusi. Tahap-tahap ini tidaklah mutlak, tapi secara umum membantu dalam merancang spontanitas, mengaplikasikannya, dan mengintegrasikan proses psikodrama ke dalam kelompok.

1. Pemanasan (*warm-up*)

Didalam pemanasan konselor menumbuhkan kepercayaan terhadap konseli. Pemanasan yang dilakukan oleh konselor ini dilakukan untuk meningkatkan secara bertahap agar menciptakan suasana yang terasa hangat dan konseli ikut terlibat. Konselor melakukan pemanasan bisa dengan teknik fisik seperti menggunakan musik, menari, dan gerakan atau latihan nonverbal lainnya.

2. Pentas (*action*)

Didalam tahap inti ini konselor menginstruksikan agar konseli melakukan aksi drama untuk mengeluarkan pikiran, sikap dan perasaan yang tidak disadari oleh mereka.

3. *Sharing* atau diskusi

Setelah drama selesai, konselor dan konseli tersebut melakukan *sharing*. Di sini konselor menginstruksikan agar konseli untuk mengungkapkan apa yang dirasakan setelah dilakukannya drama juga konselor mengajak konseli untuk mengeluarkan pendapat mereka tentang drama yang telah dilakukan. Lalu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana drama tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan mereka.

D. Sasaran Intervensi

Intervensi dilakukan terhadap 24 orang peserta didik kelas VIII dengan jumlah laki-laki 10 dan jumlah perempuan 14 dengan intensitas Penerimaan Diri rendah. Upaya layanan yang akan diberikan untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik yaitu berupa layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama.

E. Sesi Intervensi

Program intervensi teknik psikodrama dalam menangani penerimaan diri peserta didik dilakukan selama 8 sesi dan 2 sesi digunakan untuk pre test dan post test. Pelaksanaan intervensi konseling dilaksanakan 2 kali dalam seminggu. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan siswa. Gambaran setiap sesi intervensi sebagai berikut.

Langkah-langkah kegiatan terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Pelaksanaan intervensi ini dilakukan selama delapan sesi. Penentuan jumlah sesi ini merujuk pada penelitian Moreno. Pada setiap sesinya memiliki fokus yang berbeda dan mengacu pada penerimaan diri yang akan dikembangkan, meliputi : (1) Meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk mengandalkan tekanan dari dalam (diri sendiri) sebagai pedoman bagi perilakunya, (2) Meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk dapat menerima orang lain menerima atau menolak dirinya, (3) Meningkatkan kemampuan pemahaman peserta didik untuk menerima keadaan diri yang berbeda dengan orang lain dan (4) Meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menerima pujian atau kritik orang lain secara objektif.

Setiap sesi berdurasi 45 menit. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Pada setiap sesi, instruksi yang diberikan sama, namun dengan topik yang berbeda. Instruksi yang diberikan adalah sebagai berikut :

Sesi pertama, dilakukan pembuka dan pengenalan dari intervensi Psikodrama. Tujuan dari tahap ini adalah membangun hubungan yang positif dengan konseli, serta mengenalkan intervensi kepada konseli dan kemampuan apa yang akan konseli peroleh. Selain itu pada sesi pertama konselor menayangkan contoh video psikodrama dari Moreno Jacob kepada konseli sebagai pengenalan drama yang akan nantinya dilakukan oleh konseli.

Sesi kedua, dengan topik kegiatan “Realistic”. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik untuk mengandalkan tekanan dari dalam (diri sendiri) sebagai pedoman bagi perilakunya.

1. **Tahap awal** : Konselor menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan topik yang nantinya akan dijadikan drama oleh konseli.
1. **Tahap inti** : Konselor meminta konseli untuk memulai proses drama dengan judul “*AKU BISA*”.
2. **Tahap akhir** : Setelah dilakukannya drama, konseli (kelompok) tersebut melakukan diskusi. Di sini konseli mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi antar sesama. Konselor yang mengajak semua konseli (kelompok) untuk mengungkapkan pengaruh yang dialami secara pribadi. Lalu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana drama tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan konseli. Konseli yang mendapat peran sebagai pembantu dapat berbagi dalam dua cara. Pertama, mereka dapat didorong untuk berbagi apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam peran mereka. Kedua, mereka bisa lebih lanjut dan berbagi sesuatu dari kehidupan mereka sendiri yang tersentuh oleh peran yang dilakukan. Sesi ini merupakan awal bagi konseli untuk menggali pengalaman penerimaan diri yang pernah dirasakan konseli.

Sesi ketiga, dengan topik kegiatan “*Realistis*”. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik untuk mengandalkan tekanan dari dalam (diri sendiri) sebagai pedoman bagi perilakunya.

1. **Tahap awal** : Konselor menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan topik yang nantinya akan dijadikan drama oleh konseli.
2. **Tahap inti** : Konselor meminta konseli untuk memulai proses drama dengan judul “*KEBIASAAN*”.
3. **Tahap akhir** : Setelah dilakukannya drama, konseli (kelompok) tersebut melakukan diskusi. Di sini konseli mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi antar sesama. Konselor yang mengajak semua konseli (kelompok) untuk mengungkapkan pengaruh yang dialami secara pribadi. Lalu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana drama tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan konseli. Konseli yang mendapat peran sebagai

pembantu dapat berbagi dalam dua cara. Pertama, mereka dapat didorong untuk berbagi apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam peran mereka. Kedua, mereka bisa lebih lanjut dan berbagi sesuatu dari kehidupan mereka sendiri yang tersentuh oleh peran yang dilakukan.

Refleksi pada sesi ini mengarah untuk meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menerima pendapat dari orang lain. Setelah adanya diskusi konselor meminta konseli untuk menuliskan pendapat apa saja yang kurang diterima oleh konseli beserta alasannya.

Sesi keempat, dengan topik kegiatan “Subyektif”. Sesi ini bertujuan agar meningkatkan penerimaan diri peserta didik untuk tidak mengharapkan orang lain menolak dirinya.

1. **Tahap awal** : Konselor menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan topik yang nantinya akan dijadikan drama oleh konseli.
2. **Tahap inti** : Konselor meminta konseli untuk memulai proses drama dengan judul “*TIDAK SEMUANYA SAMA*”.
3. **Tahap akhir** : Setelah dilakukannya drama, konseli (kelompok) tersebut melakukan diskusi. Di sini konseli mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi antar sesama. Konselor yang mengajak semua konseli (kelompok) untuk mengungkapkan pengaruh yang dialami secara pribadi. Lalu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana drama tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan konseli. Konseli yang mendapat peran sebagai pembantu dapat berbagi dalam dua cara. Pertama, mereka dapat didorong untuk berbagi apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam peran mereka. Kedua, mereka bisa lebih lanjut dan berbagi sesuatu dari kehidupan mereka sendiri yang tersentuh oleh peran yang dilakukan.

Sesi kelima, dengan topik kegiatan “Subyektif”. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemahaman peserta didik untuk menerima keadaan diri yang berbeda dengan orang lain.

1. **Tahap awal** : Konselor menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan topik yang nantinya akan dijadikan drama oleh konseli.
2. **Tahap inti** : Konselor meminta konseli untuk memulai proses drama dengan judul “*INILAH AKU*”.
3. **Tahap akhir** : Setelah dilakukannya drama, konseli (kelompok) tersebut melakukan diskusi. Di sini konseli mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi antar sesama. Konselor yang mengajak semua konseli (kelompok) untuk mengungkapkan pengaruh yang dialami secara pribadi. Lalu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana drama tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan konseli. Konseli yang mendapat peran sebagai pembantu dapat berbagi dalam dua cara. Pertama, mereka dapat didorong untuk berbagi apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam peran mereka. Kedua, mereka bisa lebih lanjut dan berbagi sesuatu dari kehidupan mereka sendiri yang tersentuh oleh peran yang dilakukan.

Sesi keenam, dengan topik kegiatan “Keadaan diri akan kelebihan dan kekurangan”. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menerima pujian atau kritik orang lain secara objektif.

1. **Tahap awal** : Konselor menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan topik yang nantinya akan dijadikan drama oleh konseli
2. **Tahap inti** : Konselor meminta konseli untuk memulai proses drama dengan topik “*KRITIKAN MEMBANGUN*”.
3. **Tahap akhir** : Setelah dilakukannya drama, konseli (kelompok) tersebut melakukan diskusi. Di sini konseli mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi antar sesama. Konselor yang mengajak semua konseli (kelompok) untuk mengungkapkan pengaruh yang dialami secara pribadi. Lalu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana drama tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan konseli. Konseli yang mendapat peran sebagai pembantu dapat berbagi dalam dua cara. Pertama, mereka dapat didorong untuk berbagi apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam

peran mereka. Kedua, mereka bisa lebih lanjut dan berbagi sesuatu dari kehidupan mereka sendiri yang tersentuh oleh peran yang dilakukan.

Fokus refleksi yang diberikan pada sesi ini adalah mengeksplorasi keefektifan tindakan-tindakan yang konseli lakukan ketika sedang berada dalam situasi ketika orang lain memberikan pujian atau kritik. Apakah dapat menerima pujian atau kritik dengan baik atau tidak serta penerimaan diri yang konseli rasakan ketika menerima tindakan tersebut.

Sesi ketujuh, dengan topik kegiatan “Kesadaran diri akan kelebihan dan kelemahan”. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menerima pujian atau kritik orang lain secara objektif.

1. **Tahap awal** : Konselor menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok serta menjelaskan topik yang nantinya akan dijadikan drama oleh konseli.
2. **Tahap inti** : Konselor meminta konseli untuk memulai proses drama dengan judul “*KRITIK UNTUK LEBIH BAIK*”.
3. **Tahap akhir** : Setelah dilakukannya drama, konseli (kelompok) tersebut melakukan diskusi. Di sini konseli mengeluarkan pendapat yang tidak menghakimi antar sesama. Konselor yang mengajak semua konseli (kelompok) untuk mengungkapkan pengaruh yang dialami secara pribadi. Lalu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana drama tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan konseli. Konseli yang mendapat peran sebagai pembantu dapat berbagi dalam dua cara. Pertama, mereka dapat didorong untuk berbagi apa yang mereka temukan dan rasakan atau berpikir dalam peran mereka. Kedua, mereka bisa lebih lanjut dan berbagi sesuatu dari kehidupan mereka sendiri yang tersentuh oleh peran yang dilakukan.

Fokus refleksi pada sesi ini adalah meningkatkan kemampuan konseli untuk mengidentifikasi bahwa pada setiap pengalaman penerimaan diri yang dialami konseli, terdapat makna yang dapat konseli jadikan pelajaran dan inspirasi. Selain itu, sesi ini juga berfokus pada upaya peningkatan rasa tanggung jawab konseli terhadap diri sendiri dan orang lain. Konseli diajak menganalisis

dari hasil drama yang telah dilakukan untuk lebih bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi kedelapan, sesi kedelapan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengeluarkan pikiran, sikap dan perasaan konseli. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu konseli dalam membawa pikiran-pikiran yang mendasari, sikap, dan perasaan yang sepenuhnya tidak disadari oleh konseli.

Selain itu sesi terakhir ini berbentuk *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan penggunaan teknik psikodrama untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

F. Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan. Konseli yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah konseli yang mampu menerima keadaan dan kemampuannya sendiri serta orang lain. Lembar evaluasi diberikan setelah peserta didik mengikuti setiap sesi kegiatan. Lembar evaluasi ini yang digunakan dalam mengukur sejauh mana keefektifan proses konseling. Evaluasi dari keseluruhan drama juga dilakukan dengan melihat peningkatan penerimaan diri positif yang konseli tulis dalam jurnal hariannya, selain dengan menulis jurnal dilihat dari perilakunya dalam kegiatan di sekolah yakni dilihat melalui wawancara dengan guru bk dan wali kelasnya.

Evaluasi keseluruhan sesi intervensi berbentuk *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan penggunaan teknik psikodrama untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

G. Analisis Data

Pada penelitian dirumuskan tiga pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan penelitian mengenai gambaran umum penerimaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2013-2014 dijawab

berdasarkan skala jawaban dengan menggunakan jawaban siswa tentang penerimaan diri yang dilakukan dengan *rating*. Langkah ini dilakukan untuk memberikan kategori, hasil pengelompokan data berdasarkan kategori dan interpretasinya dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut :

Tabel 3.4
Kategori, Frekuensi dan Persentase Penerimaan Diri

No	Rentang Skor	Kategori Penerimaan Diri	F	%
1.	$x \geq \mu + 1 \sigma$	Internal (Tinggi)	30	24,43
2.	$(\mu - 1 \sigma) - (\mu + 1 \sigma)$	Gradasi internal – eksternal (Sedang)	86	61,43
3.	$x \leq (\mu - 1 \sigma)$	Eksternal (Rendah)	24	17,14

Setiap kategori mengandung pengertian sebagai berikut.

Tabel 3.5
Makna Kategori Penerimaan Diri

No	Kategori	Skor	Deskripsi
1	Internal (Tinggi)	$x \geq 24$	Penerimaan diri peserta didik pada kategori ini berorientasi internal (penerimaan diri tak bersyarat), dengan kata lain peserta didik menerima karakteristik dirinya sendiri dengan apa adanya. Artinya peserta didik memiliki keyakinan sesuai kapasitas untuk mengatasi kehidupannya, tidak mengharapkan orang lain untuk menolaknya, berusaha mengelak perasaan, motif, keterbatasan atau kualifikasi yang kurang baik yang terlihat dalam dirinya, bertanggung jawab dari perilakunya sendiri dan individu sadar diri.
2	Gradasi internal – eksternal	15– 24	Penerimaan diri peserta didik pada kategori ini berada pada gradasi internal-eksternal, dengan kata lain peserta didik menerima karakteristik

	(Sedang)		yang dimilikinya dengan apa adanya tetapi di sisi lain lain masih menerima faktor dari luar diri yang mendorong untuk menerima karakteristik yang ada pada dirinya. Hal tersebut menggambarkan bahwa karakteristik yang ditunjukkan peserta didik dalam kategori ini adalah karakteristik yang dimiliki orientasi penerimaan diri tak bersyarat dan bersyarat.
3	Eksternal (Rendah)	$x \leq 15$	Penerimaan diri pada kategori ini berorientasi eksternal (penerimaan diri bersyarat), dengan kata lain peserta didik meyakini faktor dari luar yang menjadi pendorong untuk menerima karakteristik yang dimilikinya. Artinya peserta didik bergantung pada dorongan orang lain dalam mengandalkan tekanan dari luar sebagai pedoman bagi perilakunya, menganggap dirinya sebagai seseorang yang berharga dalam posisi yang sama dengan orang lain, menganggap dirinya sendiri sebagai seseorang yang benar-benar berbeda dengan orang lain dan menerima pujian atau kritik orang lain secara objektif.

Berdasarkan tabel 3.5, menunjukkan gambaran umum penerimaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung membutuhkan intervensi dengan teknik psikodrama. Pemberian layanan difokuskan berdasarkan kualifikasi dari interpretasi skor kategori penerimaan diri peserta didik.

2. Pertanyaan kedua mengenai rancangan intervensi melalui teknik psikodrama untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Rancangan intervensi disusun berdasarkan hasil *pre-test*. Uji kelayakan (*judgement*) dilakukan untuk rancangan intervensi.
3. Pertanyaan penelitian ketiga mengenai efektivitas teknik psikodrama dirumuskan ke dalam hipotesis “teknik psikodrama efektif dalam

meningkatkan penerimaan diri peserta didik.” Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji statistik *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan menggunakan SPSS 20.0 *for windows*.

