

Implementasi Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 6 Pekalongan

Arifianto Astri Nugroho¹, Arri Handayani², Desi Maulia³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Semarang

Email: arifiantoastrinugroho22@gmail.com^{1*}

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya masalah-masalah yang dihadapi peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Pekalongan, yaitu: 1) peserta didik belum memiliki rasa percaya diri yang tinggi; 2) peserta didik belum mengetahui cara mengeksplorasi bakat yang dimilikinya; 3) sebagian besar peserta didik belum mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya; dan 4) sebagian besar pemahaman diri peserta didik masih tergolong dalam kriteria rendah. Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mendeskripsikan implementasi bimbingan kelompok teknik diskusi dalam meningkatkan pemahaman diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Pekalongan; dan 2) untuk mengetahui adanya peningkatan pemahaman diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Pekalongan melalui implementasi bimbingan kelompok teknik diskusi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan disain *Pre-Experimental Designs* tipe *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik non tes berupa observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif. Uji hipotesis menggunakan uji *paired sampel t-test*. Hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan, bahwa implementasi bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dengan topik pemahaman diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Pekalongan, dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu: 1) perencanaan; 2) pelaksanaan; dan 3) penilaian. Hasil uji hipotesis dilakukan dengan uji *paired sampel t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat peningkatan pemahaman diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Pekalongan melalui implementasi bimbingan kelompok teknik diskusi. Peningkatan nilai rata-rata *mean pre-test* sebesar 71,16 menjadi rata-rata *mean post-test* sebesar 80,84, maka diperoleh peningkatan rata-rata *mean* sebesar 9,687 atau 10%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Pekalongan melalui implementasi bimbingan kelompok teknik diskusi. Peningkatan pemahaman diri peserta didik melalui perbedaan rata-rata *mean* sebesar 10%.

Kata Kunci: *Implementasi, Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi, Dan Pemahaman Diri*

Abstract

This research is motivated by the problems faced by class VIII students at SMP Negeri 6 Pekalongan, namely: 1) students do not have high self-confidence; 2) students do not know how to explore their talents; 3) most students do not know their strengths and weaknesses; and 4) most of the students' self-understanding is still classified in the low criteria. The aims of this study are: 1) to describe the implementation of group guidance discussion techniques in improving self-understanding of class VIII students at SMP Negeri 6 Pekalongan; and 2) to find out the increase in self-understanding of class VIII students of SMP Negeri 6 Pekalongan through the implementation of group discussion techniques. This study uses a quantitative approach with *Pre-Experimental Designs* type *One Group Pretest-Posttest Design*. Data collection techniques used non-test

techniques in the form of observation and interviews. The data analysis technique used was descriptive statistics. Hypothesis testing using paired sample t-test. The results of the research that have been carried out show that the implementation of group guidance with discussion techniques with the topic of self-understanding of class VIII B students at SMP Negeri 6 Pekalongan is carried out in three stages, namely: 1) planning; 2) implementation; and 3) assessment. The results of hypothesis testing were carried out by using a paired sample t-test, a significance value of $0.000 < 0.05$ was obtained, so there was an increase in self-understanding of class VIII students of SMP Negeri 6 Pekalongan through the implementation of group discussion techniques. The increase in the mean value of the pre-test was 71.16 to the mean post-test of 80.84, so an increase in the mean of 9.687 or 10% was obtained. It can be concluded that there is an increase in self-understanding of class VIII students of SMP Negeri 6 Pekalongan through the implementation of group discussion techniques. Increased self-understanding of students through the difference in the average mean of 10%.

Keywords: Implementation, Group Guidance With Discussion Techniques, And Self-Understanding

PENDAHULUAN

Pemahaman diri merupakan aspek yang sangat penting untuk diketahui oleh individu usia remaja dalam membantu pembentukan identitas diri remaja dan mencapai kematangan karier (Anjanisari, 2013:2). Pemahaman diri memberikan dasar identitas diri yang rasional. Individu dikatakan telah memahami diri, jika individu telah mengetahui dan mau menerima kelebihan, serta kekurangan yang ada pada dirinya.

Hartono (2011:6) menjelaskan pemahaman diri peserta didik adalah pengenalan secara mendalam atas potensi-potensi diri yang mencakup ranah minat, abilitas, kepribadian, nilai, dan sikap. Pengenalan peserta didik atas pribadinya sendiri mencakup dua sisi, yaitu pengenalan peserta didik atas keunggulan dan pengenalan peserta didik atas kekurangannya. Peserta didik yang mampu memahami diri lebih dimungkinkan untuk mencapai tujuannya dibandingkan dengan peserta didik yang belum mampu memahami diri. Hal ini dikarenakan peserta didik sudah mengetahui kemampuan, minat, kepribadian, dan tujuan hidup, dimana peserta didik memiliki cita-cita yang sesuai dengan potensinya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 6 Pekalongan diperoleh data melalui Daftar Cek Masalah (DCM), yaitu: 1) peserta didik merasa belum memiliki rasa percaya diri; 2) peserta didik belum mengetahui cara eksplorasi bakat dan minat; 3) peserta didik belum mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya; 4) peserta didik belum memperoleh nilai pemahaman diri yang tinggi; 5) peserta didik belum dapat menentukan sikap dari hasil pemahaman diri.

Selain itu, hasil wawancara awal dengan guru BK diperoleh data yang menunjukkan bahwa pemahaman diri peserta didik, khususnya di kelas VIII SMP Negeri 6 Pekalongan sangat beragam. Peserta didik memiliki tingkat pemahaman diri yang tinggi sebesar 83%, rendah sebesar 34%, dan sedang sebesar 68%. Akan tetapi, sebagian besar pemahaman diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Pekalongan masih tergolong dalam kriteria rendah.

Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman diri peserta didik di SMP Negeri 6 Pekalongan dengan mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Hal ini dimaksudkan agar secara bersama-sama peserta didik dapat membahas permasalahan pemahaman diri dan berbagi alternatif dengan mendiskusikannya dengan anggota kelompok. Selain itu, bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat melatih keberanian peserta didik untuk mengemukakan pendapat dan solusi dari permasalahan peserta didik, yaitu meningkatkan pemahaman diri peserta didik yang masih tergolong dalam kriteria rendah.

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat, serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan (Destriana, 2017:14). Secara umum layanan

bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta didik. Secara khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun *non* verbal peserta didik.

Teknik diskusi kelompok merupakan suatu cara dimana peserta didik memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pikirannya dalam memecahkan suatu masalah. Ketika melakukan diskusi peserta didik diberi peran-peran tertentu, seperti pimpinan diskusi (moderator) dan notulis (Destriana, 2017:28).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adhani (2017) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan pemahaman diri siswa dengan motivasi belajar rendah. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara pemahaman motivasi belajar sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Hasil peningkatan rata-rata skor setelah diberikan perlakuan pada *mean pretest* 59,9 menjadi 97,6 pada *mean posttest* dengan selisih 37,7 dan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$ dengan demikian menyatakan bahwa hipotesis diterima.

Berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) yang dirumuskan oleh Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) menjelaskan bahwa terdapat sepuluh aspek perkembangan individu jenjang SMP sederajat yang harus dicapai peserta didik. Aspek perkembangan individu yang harus dicapai dalam Bimbingan dan Konseling tingkat SMP, yaitu: 1) landasan hidup religius; 2) landasan perilaku etis; 3) kematangan emosi; 4) kematangan intelektual; 5) kesadaran tanggungjawab sosial; 6) kesadaran gender; 7) pengembangan diri; 8) perilaku kewirausahaan; 9) wawasan dan kesiapan karir; dan 10) kematangan hubungan dengan teman sebaya.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mendeskripsikan implementasi bimbingan kelompok teknik diskusi dalam meningkatkan pemahaman diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 6 Pekalongan; 2) untuk mengetahui adanya peningkatan pemahaman diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Pekalongan melalui implementasi bimbingan kelompok teknik diskusi.

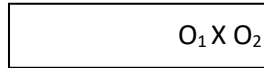
Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi merupakan pemberian layanan dalam bentuk kegiatan kelompok untuk memecahkan masalah secara bersama-sama dengan cara berdiskusi bersama. Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dilakukan enam kali kepada peserta didik kelas VIII B di SMP Negeri 6 Pekalongan. Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu: 1) perencanaan; 2) pelaksanaan; dan 3) penilaian.

Pemahaman diri merupakan gambaran kognitif individu mengenai dirinya (potensi, kelebihan maupun kekurangan), isi dari konsepsi diri individu, dan pemahaman mengenai dirinya baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Indikator pemahaman diri yang digunakan, yaitu: aspek fisik, aspek psikis, aspek bakat, aspek cita-cita, aspek kebutuhan pokok, dan aspek gaya hidup.

METODE

Metode penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2013) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang hasilnya dipaparkan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol.

Penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Designs* tipe *One Group Pretest-Posttest Design*. Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini adalah desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui data lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2013).



Gambar 1 *One Group Pretest-Posttest Design*

Sumber: Sugiyono, 2013

Keterangan:

O_1 = nilai *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

X = *treatment* yang diberikan (variabel independen)

O_2 = nilai *post-test* (setelah diberi perlakuan)

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII berjumlah 67 peserta, terdiri dari kelas VIIIA 35 peserta dan kelas VIIIB 32 peserta. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VIIIB SMP Negeri 6 Pekalongan berjumlah 32 peserta. Kelas yang dipilih nantinya akan diberi perlakuan, yaitu pemberian angket pemahaman diri peserta didik setelah memperoleh bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Pengambilan sampel didasarkan pada pemilihan kelas yang memiliki tingkat nilai kognitif yang tinggi, yaitu kelas VIIIB memiliki nilai kognitif yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas VIIIA.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik non tes. Teknik non tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi (angket) dan wawancara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket pemahaman diri peserta didik dan lembar wawancara guru BK. Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab oleh peserta didik. Adapun indikator pemahaman diri peserta didik memiliki enam aspek, yaitu: aspek fisik, aspek psikis, aspek bakat, aspek cita-cita, aspek kebutuhan pokok, dan aspek gaya hidup (Marita, 2012). Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif, yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas. Uji hipotesis menggunakan uji *paired* sampel *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu: 1) perencanaan; 2) pelaksanaan; dan 3) penilaian. Topik yang digunakan dalam bimbingan kelompok dengan teknik diskusi adalah pemahaman diri peserta didik kelas VIIIB di SMP Negeri 6 Pekalongan. Pemahaman diri merupakan gambaran kognitif individu mengenai dirinya (potensi, kelebihan maupun kekurangan), isi dari konsepsi diri individu, dan pemahaman mengenai dirinya baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Indikator pemahaman diri memiliki aspek fisik, aspek psikis, aspek bakat, aspek cita-cita, aspek kebutuhan pokok, dan aspek gaya hidup (Marita, 2012).

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi peserta didik kelas VIIIB SMP Negeri 6 Pekalongan, yaitu: 1) penentuan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi; 2) pembuatan rencana pelaksanaan layanan (RPL); 3) pembuatan materi terkait pemahaman diri peserta didik; 4) penetapan langkah-langkah bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terkait pemahaman diri peserta didik; dan 5) pembuatan lembar LKPD.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi materi pemahaman diri peserta didik, dilakukan sesuai tahapan-tahapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yang telah ditentukan

dalam perencanaan. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL), yaitu: 1) tahap awal, meliputi: menetapkan tujuan layanan, langkah-langkah kegiatan dalam layanan, mengarahkan kegiatan (konsolidasi), dan tahap peralihan; 2) tahap inti, meliputi: kegiatan dalam layanan, dan kegiatan guru BK atau konselor; 3) tahap penutup, meliputi: menyimpulkan hasil kegiatan, merefleksikan kegiatan, memberikan tindak lanjut, dan berdoa.

a. Tahap Awal

Pada tahap awal bimbingan kelompok dengan teknik diskusi peserta didik kelas VIII B di SMP Negeri 6 Pekalongan, dilakukan melalui: menetapkan tujuan layanan, langkah-langkah kegiatan dalam layanan, mengarahkan kegiatan (konsolidasi), dan tahap peralihan. Penetapan tujuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terkait pemahaman diri peserta didik dengan topik: bakat dan minat, kemandirian di usia remaja, remaja dan perubahan fisik, serta psikis, pemahaman diri, menggapai cita-cita, dan gaya hidup dan kebutuhan pokok.

Langkah-langkah kegiatan dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terkait pemahaman diri, antara lain: pembentukan kelompok, pengenalan pemimpin kelompok dan anggota kelompok, berdoa bersama, penjelasan asas-asas bimbingan kelompok dan tujuan bimbingan kelompok, membuat kesepakatan waktu, penyampaian materi bimbingan kelompok, melakukan permainan (*games*), curah pendapat dan diskusi, pemberian lembar Laiseg, doa bersama.

Kegiatan konsolidasi dilakukan oleh konselor sesuai dengan topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Konselor menjadi moderator dalam jalannya diskusi yang berlangsung, sehingga suasana dan keadaan diskusi tetap kondusif. Kegiatan peralihan dilakukan dengan menggunakan permainan (*games*) terkait topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. *Game* tersebut meliputi: *strip seven*, harimau makan harimau, sambung kata, dan pagi siang malam.

b. Tahap Inti

Kegiatan inti dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dilakukan dengan topik, antara lain: bakat dan minat, kemandirian di usia remaja, remaja dan perubahan fisik, serta psikis, pemahaman diri, menggapai cita-cita, dan gaya hidup dan kebutuhan pokok. Peneliti bertindak sebagai konselor sebagai pemimpin jalannya diskusi dalam bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Konselor memberikan materi yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Konselor memberikan kesempatan untuk melakukan diskusi sesuai dengan topik yang dibahas. Konselor juga memberikan permainan guna memudahkan konseli supaya dapat memahami topik yang sedang dibahas.

c. Tahap Penutup

Pada tahap penutup dilakukan dengan merefleksikan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yang telah dilaksanakan. Selain itu, dilakukan pemberian lembar LKPD guna mengetahui pemahaman diri peserta didik. Pemberian tindak lanjut dilakukan terkait materi yang akan disampaikan pada kegiatan selanjutnya. Selanjutnya, melakukan doa bersama sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi telah selesai dilaksanakan.

Hasil LKPD menunjukkan bahwa peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 6 Pekalongan, sebagian besar dapat mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Peserta didik dapat mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman diri, yaitu faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari lingkungan).

Pada perubahan fisik dan psikis, sebagian besar peserta didik dapat mengetahui perubahan fisik yang terjadi pada diri, seperti berat badan meningkat dan perubahan pada tinggi badan, serta mulai

timbul jerawat. Sedangkan pada perubahan psikis, peserta didik mengalami perubahan perasaan, seperti emosi dan mulai timbul perasaan untuk menyukai lawan jenis.

Pada materi minat dan bakat, sebagian besar peserta didik dapat mengenali bakat dan minatnya. Peserta didik menyukai olahraga sesuai dengan hobinya. Selain itu, peserta didik juga dapat mengetahui kemampuan bakat yang dimiliki, seperti olahraga bola voli.

Pada materi cita-cita, sebagian besar peserta didik dapat mengetahui pengertian cita-cita. Peserta didik juga mempunyai cita-cita yang ingin dicapai. Selain itu, peserta didik dapat mengetahui cara untuk meraih cita-cita yang ingin dicapai.

Pada materi kebutuhan pokok dan gaya hidup, sebagian besar peserta didik dapat mengetahui pengertian kebutuhan pokok dan gaya hidup. Peserta didik mengetahui kebutuhan pokok, seperti: makan, minum, sekolah, dan kasih sayang orangtua. Selain itu, peserta didik juga mengetahui gaya hidupnya, seperti memilih gaya hidup sederhana seperti latar belakang keluarganya.

Berdasarkan hasil LKPD yang telah diberikan kepada peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 6 Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa peserta didik dapat mengetahui tentang pemahaman diri. Peserta didik dapat mengenali kelebihan dan kelemahan yang terdapat dalam dirinya. Peserta didik mengalami perubahan fisik dan psikis. Peserta didik juga dapat mengenali bakat dan minatnya terhadap suatu hal atau kegiatan. Sebagian besar peserta didik memiliki cita-cita dan dapat mengetahui cara untuk meraihnya. Selain itu, peserta didik mempunyai kebutuhan pokok seperti pada umumnya dan memiliki gaya hidup sesuai dengan latar belakang keluarga.

3. Tahap Penilaian

Pada tahap penilaian dilakukan dengan diadakan evaluasi menggunakan instrumen Laiseg, meliputi: evaluasi tentang suasana pertemuan, evaluasi terhadap topik yang dibahas, evaluasi terhadap cara guru BK menyampaikan materi, dan evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti. Hasil evaluasi dengan menggunakan lembar Laiseg terkait topik pemahaman diri peserta didik, yaitu: 1) bakat dan minat; 2) kemandirian diusia remaja; 3) remaja dan perubahan fisik, serta psikis; 4) pemahaman diri; 5) menggapai cita-cita; dan 6) gaya hidup dan kebutuhan pokok.

Pada topik bakat dan minat, menunjukkan bahwa peserta didik memperoleh pemahaman baru mengenai bakat dan minat. Peserta didik merasa senang dan tertarik mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Peserta didik dapat mengetahui bakat dan minat melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Keuntungan yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, yaitu mendapat ilmu, memahami bakat dan minat, serta mendapatkan pengalaman terkait bakat dan minat.

Pada topik kemandirian diusia remaja, menunjukkan bahwa peserta didik memperoleh pengertian dan faktor-faktor yang menghambat kemandirian peserta didik. Peserta didik merasa senang karena mendapatkan hal-hal yang baru, setelah mengikuti layanan. Peserta didik dapat mengerti dan memahami kemandirian diusia remaja. Peserta didik mendapatkan keuntungan dalam mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, yaitu dapat mengerti tentang kemandirian diusia remaja dan faktor yang menghambat kemandirian.

Pada topik remaja dan perubahan fisik, serta psikis, menunjukkan bahwa peserta didik mengetahui pengertian remaja dan perubahan yang terjadi pada remaja. Peserta didik merasa bahagia dan senang karena mendapatkan ilmu yang bermanfaat. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, peserta didik mengetahui perubahan psikis dan fisik pada remaja. Keuntungan yang diperoleh peserta didik dalam mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, yaitu mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru.

Pada topik pemahaman diri, menunjukkan bahwa peserta didik dapat memahami materi pemahaman diri, tujuan, dan faktor yang memengaruhinya. Peserta didik merasa bahagia dan senang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, peserta didik dapat menggali kemampuan diri sendiri. Keuntungan yang diperoleh peserta didik dalam mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, yaitu mampu mengenali diri sendiri, meliputi: kelebihan dan kekurangan diri.

Pada topik menggapai cita-cita, menunjukkan bahwa peserta didik dapat mengetahui dan memahami cita-cita pada diri sendiri. Peserta didik merasa senang, asik, seru, dan tertarik mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, peserta didik dapat mengetahui cara menggapai cita-cita sesuai dengan keinginan. Keuntungan yang diperoleh peserta didik dalam mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, yaitu mendapatkan ilmu dan pemahaman tentang cita-cita.

Pada topik gaya hidup dan kebutuhan pokok, menunjukkan bahwa peserta didik dapat mengetahui dan memahami gaya hidup dan kebutuhan pokok. Peserta didik merasa senang, asik, seru, dan tertarik mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terkait gaya hidup dan kebutuhan pokok. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, peserta didik dapat mengetahui dan memahami gaya hidup yang dipilihnya dan kebutuhan pokok. Keuntungan yang diperoleh peserta didik dalam mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, yaitu mendapatkan ilmu dan pemahaman tentang gaya hidup yang dipilihnya, selain itu peserta didik dapat memahami kebutuhan pokok sesuai dengan latar belakang orangtuanya.

Berdasarkan implementasi bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yang dilakukan kepada peserta didik kelas VIII B di SMP Negeri 6 Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa: bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, dilakukan melalui tiga tahap, meliputi: 1) perencanaan; 2) pelaksanaan; dan 3) penilaian. Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat terlaksana dengan baik. Akan tetapi, terdapat beberapa kendala yang dihadapi, yaitu peserta didik masih merasa canggung dalam mengungkapkan masalah yang dihadapinya dan kesulitan dalam mengkondisikan peserta didik ketika diskusi berlangsung. Setelah memberikan pemahaman dan memberikan contoh permasalahan, membuat peserta didik lebih berani dalam mengungkapkan masalah yang dihadapinya.

Hasil *pre-test* yang telah dilakukan kepada peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 6 Pekalongan, diperoleh nilai total rata-rata persentase sebesar 71% dalam kategori baik. Pada aspek I Fisik, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 71% dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta didik mengenali kondisi tubuhnya dengan sangat baik. Akan tetapi, sebagian kecil peserta didik tidak begitu peduli dengan bentuk tubuhnya. Peserta didik dapat menggunakan anggota tubuh sesuai dengan fungsinya dengan baik. Akan tetapi, peserta didik masih merasa canggung dalam bergaul dengan teman lainnya karena fisik yang dimiliki. Peserta didik dapat menggunakan keterbatasan tubuh sesuai fungsinya dengan baik. Akan tetapi, peserta didik masih kurang percaya diri dengan keterbatasan fisik yang dimilikinya. Terdapat beberapa peserta didik yang memiliki keterbatasan fisik yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri. Hal tersebut, dapat menghambat peningkatan pemahaman diri bagi peserta didik.

Pada aspek II Psikis, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 75% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik dapat bercanda dengan teman tanpa harus menyinggung perasaan. Akan tetapi, sebagian kecil peserta didik tidak tau apa yang membuat diri merasa cemas. Peserta didik dapat menyelesaikan suatu hal dengan baik tanpa harus mengeluh. Selain itu, sebagian kecil peserta didik tidak memperlakukan jika ditolak oleh teman. Peserta didik terampil mengambil suatu keputusan dengan baik. Akan tetapi, sebagian besar peserta didik merasa sulit mengenali perasannya.

Pada aspek III Minat, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 72% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengikuti kegiatan sesuai dengan hobinya dengan baik. Akan tetapi,

peserta didik tidak begitu peduli dengan kegiatan di sekitarnya. Peserta didik menyukai suatu hal yang bermanfaat. Selain itu, peserta didik memilih ekstrakurikuler yang diikuti banyak teman dekatnya. Peserta didik sebagian besar memiliki minat terhadap suatu kegiatan sesuai dengan hobi dan kegiatan yang bermanfaat, serta diikuti oleh teman dekat.

Pada aspek IV Bakat, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 68% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengetahui kemampuan yang dimilikinya dengan baik. Akan tetapi, sebagian besar peserta didik tidak mengetahui keunggulan dari dirinya. Peserta didik dapat mengembangkan bakat karena didukung dari orangtua. Akan tetapi, sebagian besar peserta didik tidak ada waktu untuk mengembangkan bakatnya. Peserta didik mempunyai kegiatan untuk menyalurkan bakat yang dimilikinya dengan baik. Akan tetapi, sebagian besar peserta didik kurang terampil dalam hal apapun.

Pada aspek V Cita-cita, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 74% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mempunyai cita-cita yang ingin diwujudkan. Akan tetapi, sebagian besar peserta didik tidak peduli dengan cita-cita. Peserta didik dapat menyusun rencana nyata untuk mencapai impian. Selain itu, peserta didik dituntut untuk meraih impian oleh orangtuanya.

Pada aspek VI Kebutuhan pokok, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 70% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mendapatkan kasih sayang dari kedua orangtuanya. Akan tetapi, sebagian besar peserta didik tidak mendapatkan nasihat ketika melakukan kenakalan. Peserta didik dapat mengenali tubuhnya ketika sudah lelah. Akan tetapi, peserta didik tidak peduli dengan gizi makanan yang dikonsumsinya.

Pada aspek VII Gaya hidup, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 68% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki gaya hidup sesuai dengan latar belakang keluarganya. Sebagian kecil peserta didik memiliki gaya konsumtif yang menghabiskan banyak uang. Peserta didik juga memiliki gaya hidup sesuai dengan keterampilan yang dimiliki. Akan tetapi, sebagian kecil peserta didik mempunyai gaya hidup yang tidak sehat, seperti bergadang.

Berdasarkan data hasil *pre-test* yang dilakukan kepada peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 6 Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman diri peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 6 Pekalongan berada dalam kategori baik. Hal tersebut disebabkan karena sebagian kecil peserta didik dapat memahami diri sendiri baik secara fisik, psikis, minat terhadap suatu kegiatan, bakat yang dimiliki, cita-cita, kebutuhan pokok, serta gaya hidup.

Hasil *post-test* yang dilakukan peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 6 Pekalongan, diperoleh nilai total rata-rata persentase sebesar 81% dalam kategori sangat baik. Pada aspek I Fisik, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 81% dalam kategori sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta didik mengenali kondisi tubuhnya dengan sangat baik. Akan tetapi, sebagian besar peserta didik tidak begitu peduli dengan bentuk tubuhnya. Peserta didik dapat menggunakan anggota tubuh sesuai dengan fungsinya dengan baik. Selain itu, peserta didik tidak merasa canggung dalam bergaul dengan teman lainnya karena fisik yang dimiliki. Sebagian kecil peserta didik masih kurang percaya diri dengan keterbatasan fisik yang dimilikinya.

Pada aspek II Psikis, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 84% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik dapat bercanda dengan teman tanpa harus menyinggung perasaan. Akan tetapi, sebagian kecil peserta didik tidak tau apa yang membuat diri merasa cemas. Peserta didik dapat menyelesaikan suatu hal dengan baik tanpa harus mengeluh. Selain itu, peserta didik terampil mengambil suatu keputusan dengan baik.

Pada aspek III Minat, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 87% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengikuti kegiatan sesuai dengan hobinya dengan sangat baik. Peserta didik menyukai suatu hal yang bermanfaat. Selain itu, peserta didik memilih ekstrakurikuler yang diikuti banyak teman dekatnya.

Pada aspek IV Bakat, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 77% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengetahui kemampuan yang dimilikinya dengan sangat baik. Akan tetapi, sebagian kecil peserta didik tidak mengetahui keunggulan dari dirinya. Peserta didik dapat mengembangkan bakat karena didukung dari orangtua. Akan tetapi, sebagian kecil peserta didik kurang terampil dalam hal apapun.

Pada aspek V Cita-cita, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 90% dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik dapat menyusun rencana nyata untuk mencapai impian dengan sangat baik. Selain itu, peserta didik dituntut untuk meraih impian oleh orangtuanya.

Pada aspek VI Kebutuhan pokok, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 72% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil peserta didik tidak mendapatkan nasihat ketika melakukan kenakalan. Peserta didik dapat mengenali tubuhnya ketika sudah lelah. Akan tetapi, sebagian kecil peserta didik tidak peduli dengan gizi makanan yang dikonsumsinya.

Pada aspek VII Gaya hidup, diperoleh nilai rata-rata persentase sebesar 80% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki gaya hidup sesuai dengan latar belakang keluarganya. Sebagian besar peserta didik juga memiliki gaya hidup sesuai dengan keterampilan yang dimiliki. Akan tetapi, sebagian kecil peserta didik mempunyai gaya hidup yang tidak sehat, seperti bergadang.

Berdasarkan data hasil *post-test* yang dilakukan kepada peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 6 Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman diri peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 6 Pekalongan mengalami peningkatan setelah mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dan berada dalam kategori sangat baik. Hal tersebut disebabkan karena sebagian besar peserta didik dapat memahami diri sendiri baik secara fisik dan psikis. Peserta didik mempunyai minat terhadap suatu kegiatan, mengetahui bakat yang dimiliki, mempunyai cita-cita, mengetahui kebutuhan pokok, serta dapat memilih gaya hidup sesuai dengan latar belakang keluarga.

Pemahaman diri peserta didik adalah pengenalan secara mendalam atas potensi-potensi diri yang mencakup ranah minat, abilitas, kepribadian, nilai, dan sikap. Peserta didik yang mampu memahami diri lebih dimungkinkan untuk mencapai tujuannya dibandingkan dengan peserta didik yang belum mampu memahami diri. Hal ini dikarenakan peserta didik sudah mengetahui kemampuan, minat, kepribadian, dan tujuan hidup, dimana peserta didik memiliki cita-cita yang sesuai dengan potensinya (Hartono,2011:6).

Hasil wawancara dengan salah satu guru BK dapat diketahui, bahwa penetapan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, yaitu pemahaman diri peserta didik diberikan pada awal pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Topik diskusi yang digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, yaitu: 1) bakat dan minat; 2) kemandirian diusia remaja; 3) remaja dan perubahan fisik, serta psikis; 4) pemahaman diri; 5) menggapai cita-cita; dan 6) gaya hidup dan kebutuhan pokok.

Peserta didik mendapatkan pengalaman baru terkait pemahaman diri dan dapat meningkatkan pemahaman diri peserta didik. Hasil implementasi bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, yaitu peserta didik dapat mengetahui dan memahami materi terkait pemahaman diri. Pemberian tugas dalam kegiatan kelompok dengan teknik diskusi dilakukan dengan melakukan wawancara singkat kepada teman satu kelompok terkait pemahaman peserta didik.

Peserta didik dapat memanfaatkan waktu dengan baik, akan tetapi perlu adanya tindakan untuk mengkondisikan peserta didik pada saat diskusi. Pelaporan tugas dilaksanakan dengan pengumpulan lembar *laissez* guna mengetahui hasil bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terkait pemahaman diri peserta didik. Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi yaitu peserta didik masih merasa malu dalam menyampaikan masalah dan pendapatnya terkait pemahaman diri, serta kesulitan dalam mengkondisikan peserta didik pada saat diskusi. Cara mengatasi kendala tersebut dengan memberikan

pemahaman dan memberikan contoh permasalahan, sehingga peserta didik lebih berani dalam mengungkapkan masalah yang dihadapinya.

Hasil pengamatan terhadap bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terkait pemahaman diri, peserta didik terlihat senang dan dapat memahami materi terkait pemahaman diri. Pemahaman diri peserta didik dapat meningkat dengan baik, disebabkan karena peserta didik aktif dalam kegiatan diskusi dan lebih memahami dirinya sendiri setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Harapan guru BK terkait bimbingan kelompok dengan teknik diskusi adalah bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan materi yang lainnya.

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan uji *paired sampel t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat peningkatan pemahaman diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Pekalongan melalui implementasi bimbingan kelompok teknik diskusi. Peningkatan nilai rata-rata *mean pre-test* sebesar 71,16 menjadi rata-rata *mean post-test* sebesar 80,84, maka diperoleh peningkatan rata-rata *mean* sebesar 9,687 atau 10%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan pemahaman diri peserta didik kelas VIIIB SMP Negeri 6 Pekalongan. Peserta didik dapat meningkatkan pemahaman diri baik secara fisik, psikis, mempunyai minat pada suatu kegiatan, mengetahui bakat yang dimiliki, mempunyai cita-cita, mengetahui kebutuhan pokok, serta dapat memilih gaya hidup sesuai dengan latar belakang keluarga.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rabiah (2015) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok. Setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok terhadap pemahaman diri siswa *boarding school* kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru mengalami peningkatan sebesar 12%.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adhani (2017) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan pemahaman diri siswa dengan motivasi belajar rendah. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara pemahaman motivasi belajar sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Hasil peningkatan rata-rata skor setelah diberikan perlakuan pada *mean pretest* 59,9 menjadi 97,6 pada *mean posttest* dengan selisih 37,7 dan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$ dengan demikian menyatakan bahwa hipotesis diterima.

SIMPULAN

Implementasi bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dengan topik pemahaman diri peserta didik kelas VIIIB di SMP Negeri 6 Pekalongan, dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu: 1) perencanaan; 2) pelaksanaan; dan 3) penilaian. Tahap perencanaan, yaitu: 1) penentuan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi; 2) pembuatan rencana pelaksanaan layanan (RPL); 3) pembuatan materi terkait pemahaman diri peserta didik; dan 4) penetapan langkah-langkah bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terkait pemahaman diri peserta didik.

Pada tahap pelaksanaan, bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL), yaitu: 1) tahap awal, meliputi: menetapkan tujuan layanan, langkah-langkah kegiatan, mengarahkan kegiatan (konsolidasi), dan tahap peralihan; 2) tahap inti, meliputi: kegiatan dalam layanan, dan kegiatan guru BK atau konselor; 3) tahap penutup, meliputi: menyimpulkan hasil kegiatan, merefleksikan kegiatan, memberikan tindak lanjut, dan berdoa. Pada tahap penilaian, dilakukan dengan diadakan evaluasi menggunakan instrumen *laiseg*, meliputi: evaluasi tentang suasana pertemuan, evaluasi terhadap topik yang dibahas, evaluasi terhadap cara guru BK menyampaikan materi, dan evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti.

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan uji *paired sampel t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat peningkatan pemahaman diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Pekalongan melalui

implementasi bimbingan kelompok teknik diskusi. Peningkatan nilai rata-rata *mean pre-test* sebesar 71,16 menjadi rata-rata *mean post-test* sebesar 80,84, maka diperoleh peningkatan rata-rata *mean* sebesar 9,687 atau 10%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 6 Pekalongan melalui implementasi bimbingan kelompok teknik diskusi. Peningkatan pemahaman diri peserta didik melalui perbedaan rata-rata *mean* sebesar 10%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, Istika. 2019. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Dengan Motivasi Belajar Rendah (Penelitian Pada Siswa Kelas IV SDN Kalegen 1 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang)*. Skripsi. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Anjanisari, Puput Tri. 2013. *Peningkatan Pemahaman Diri Melalui Model Permainan Johari Window Siswa Kelas X AK 3 SMK Sore Kota Madiun Tahun Pelajaran 2012/2013*. Artikel. Madiun: IKIP PGRI Madiun.
- Destriana, Megita. 2017. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTsN 2 Bandar Lampung*. Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Hartono, 2011. *Hubungan Antara Pemahaman Diri Dengan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Pawyatan Daha 2 Kediri Tahun Ajaran 2016-2017*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nusantara PGRI Kediri, Vol. 01 No. 01, hal 1-12.
- Marita. 2012. *Pemahaman diri*. Artikel. Diunggah Selasa, 20 November 2012. Diakses 20 Juli 2022. <http://maritayin.blogspot.com/2012/11/pemahaman-diri.html>.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.