

Hubungan Kontrol Diri dan Pengalaman Mengikuti Konseling Kelompok terhadap Penerimaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama

Nunung Parwati*^{}, Dwi Yuwono Puji Sugiharto
Universitas Negeri Semarang, Indonesia
 nunungparwatibk17@students.unnes.ac.id

Submitted: 2022-05-30

Revised: 2022-06-18

Accepted: 2022-07-01

Copyright holder:

© Parwati, N., & Sugiharto, D. Y. P. (2022).

This article is under:



How to cite:

Parwati, N., & Sugiharto, D. Y. P. (2022). Hubungan Kontrol Diri dan Pengalaman Mengikuti Konseling Kelompok terhadap Penerimaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.220>

Published by:

Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

ABSTRACT: *This study aims to determine the relationship of self-control, group counseling services, and self-acceptance of class VIII students of SMP Negeri 1 Ungaran. This research is a type of quantitative research with ex post facto research methods and correlational research design. The research subjects were 161 students from 314 students with a sampling technique that was random sampling. The instrument used in this study consisted of a self-control scale, a scale of experience following group counseling and a scale of self-acceptance made by researchers based on existing theories. The validity test uses the product moment formula and the reliability test uses the alpha formula and to analyze the data using the data normality test, linearity test, product moment and multiple correlation. The results of the analysis show that the significant value of the relationship between self-control and the experience of participating in group counseling on self-acceptance is $0.000 < 0.05$ and the R-value is 0.532. So it can be concluded that there is a relationship between self-control and the experience of participating in group counseling on self-acceptance and is categorized as moderate*

KEYWORDS: *Self-Control, Group Counseling, and Self-Acceptance*

PENDAHULUAN

Transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa remaja sedang berada dalam berkembang atau menjadi (*becoming*) atau dapat disebut juga proses perkembangan menuju kearah kematangan atau kemandirian. Sebagai seorang individu pada dasarnya memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, mulai dari usia, jenis kelamin, lingkungan, dan juga keluarga dapat mempengaruhi kontrol diri pada individu tersebut. Penerimaan diri merupakan suatu kemampuan dari seorang individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan dirinya sendiri, penerimaan diri ini dapat ditandai dari segi kemampuan bagaimana individu tersebut memandang kelemahan-kelemahan maupun kelebihan yang terdapat dalam diri individu tersebut. Hurlock (2016) penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, yang tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penerimaan diri adalah salah satu aspek terpenting dalam seseorang, dengan adanya penerimaan diri seorang individu mampu mengkondisikan sikap positif individu dalam bentuk penghargaan dalam diri, menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengetahui kemampuan dan kelemahan, tidak menyalahkan diri sendiri

maupun orang lain (Utami, 2013). Siswa yang mampu menerima dirinya sendiri dengan baik dan juga dapat diterima dengan lingkungan teman sebayanya menunjukkan prestasi akademik yang tinggi, sebaliknya siswa yang ditolak penerimaan dirinya dengan lingkungan teman sebayanya terdampak beresiko dalam bidang akademiknya. Perilaku kita sadari bahwasannya setiap manusia memiliki batas kemampuan diri sendiri, kekurangan dan kelebihan dari individu dapat menjadikan individu tersebut sebagai individu yang kuat ataupun lemah, namun ketika kelebihan dan kekurangan tersebut tidak dapat diterima dan justru menjadi beban yang berakibat dapat menghambat penyesuaian dirinya.

Kontrol diri merupakan sebuah bentuk kemampuan seorang individu dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilakunya kearah positif. Tugas perkembangan masa remaja salah satunya ialah memperkuat kontrol diri, remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan memungkinkan remaja tersebut dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang dapat melanggar aturan dan juga norma-norma yang ada di dalam masyarakat. Berbagai permasalahan yang sering kali muncul yang diakibatkan oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan diri ialah tidak mampu menerima dirinya sendiri, tidak mampu mengontrol emosi yang ada dalam dirinya, dan lain sebagainya. Menurut Ghufuron (2010) terdapat 3 aspek dalam kontrol diri yaitu: kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Ketiga aspek ini sangat berperan penting dalam menentukan model perilaku dari setiap individu.

Secara umum, orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang tepat dan mengarah ke hal yang lebih utama, sehingga siswa mempunyai kewajiban untuk dapat menerima dirinya dengan sebaik mungkin. Apabila seorang individu memiliki kontrol diri yang tinggi, individu tersebut akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Hal ini selaras dengan pendapat Ghufuron (2010), kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga mampu untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Koseling kelompok merupakan suatu proses hubungan interpersonal antara seorang konselor dengan klien, konseling kelompok sendiri memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Adanya konseling kelompok ini sangat berperan penting dalam pengentasan masalah klien yang dimana pengentasannya harus dilakukan secara bersama-sama (berkelompok) agar tercapainya suatu tujuan bersama antara lain ialah membantu anggota kelompok atau klien dapat mengungkapkan pendapatnya tanpa adanya rasa ragu maupun rasa takut. Winkel dan Hastuti (2008) mengungkapkan bahwa "layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik".

Lingkungan sekolah tidaklah hanya terbatas dengan ruang kelas saja, namun mencakup pada lingkup sekolah secara menyeluruh seperti guru, karyawan, dan elemen sekolah yang lainnya. Sekolah dan guru BK memiliki peran yang penting sebagai fasilitator siswa untuk dapat menyesuaikan diri, sekolah sebagai media untuk memberikan bekal intelektual, sosial dan moral untuk para siswa. Disamping itu, konselor di sekolah merupakan alat atau fasilitator siswa dalam mengembangkan diri dibidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Hal ini selaras dengan pendapat Prayitno (2013) Konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana berkelompok.

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Tujuan penelitian terdahulu untuk memperkuat penelitian ini dengan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Adapun beberapa temuan penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai rujukan. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Ika Diah Ayu (2017) dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tersebut terdapat hubungan yang positif antara penerimaan diri dan kebahagiaan orangtua yang memiliki anak difabel. Ardilla (2013) hasil dari penelitian yang dilakukannya ini ialah penerimaan diri terhadap narapidana wanita bergantung pada faktor yang menjadi pendukung dari penerimaan diri yakni adanya pandangan yang positif, dukungan keluarga terdekat yang diberikan secara konsisten, adanya sikap menyenangkan dari lingkungan baru, serta kemampuan sosial skill yang baik. Temuan Penelitian yang dilakukan oleh Intani (2018) penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 7 Padang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 7 Padang memiliki kontrol diri dengan presentase sedang.

Relevan dengan temuan penelitian yang terdahulu dilakukan oleh Harahap (2017) dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para remaja memiliki kontrol diri yang tinggi dan ketergantungan internet yang sangat tinggi. Terdapat sejumlah kelemahan yang dikarenakan persiapan konseling kelompok kurang matang, pelaksanaan konseling kelompok, dan pada evaluasi layanan belum maksimal (Susanti, 2015). Selanjutnya menurut Imro'tun (2017) dari hasil penelitiannya tersebut, terdapat hasil yang positif pada layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. Berdasarkan temuan terdahulu, maka peneliti ingin mengembangkan atau meneliti lebih jauh mengenai penerimaan diri yang dimana dalam ini peneliti membuat penelitian berkaitan dengan hubungan kontrol diri dan pengalaman mengikuti konseling kelompok dengan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran. Pentingnya penelitian ini dilakukan sebagai seseorang yang berprofesi dalam bidang bimbingan dan konseling, maka konselor dalam hal ini dapat membantu siswa dalam memenuhi proses perkembangannya melalui layanan BK seperti Layanan Klasikal, Bimbingan Kelompok, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, melalui penemuan dalam penelitian hubungan kontrol diri dan pengalaman mengikuti konseling kelompok dengan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran, konselor atau guru BK dapat memberikan layanan Bimbingan dan Konseling lainnya seperti layanan klasikal, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri siswa sehingga memiliki rasa penerimaan diri yang tinggi terhadap dirinya maupun lingkungannya.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *ex post facto*. Metode penelitian *ex post facto* merupakan metode pengumpulan data tanpa memberikan perlakuan terhadap objek yang akan diteliti. Penelitian *ex post facto* adalah penelitian mengenai variabel yang kejadiannya telah terjadi sebelum penelitian dilakukan (Arikunto, 2013). Pengambilan sampel dengan menggunakan random sampling. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Ungaran tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 910 siswa. Sampel dalam penelitian berjumlah 161 siswa yang tersebar di kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran. Sebelum melakukan uji hipotesis terdapat beberapa syarat dalam melakukan uji hipotesis dengan metode analisis korelasi *product moment* dan analisis korelasi ganda yaitu uji normalitas data, uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa variabel kontrol diri memiliki nilai signifikan atau berdistribusi normal ($p=0,200$; $p>0,05$), pada variabel layanan konseling kelompok memiliki nilai yang signifikan atau data berdistribusi normal ($p=0,55$; $p>0,05$), dan pada variabel penerimaan diri memiliki nilai yang signifikan atau data berdistribusi normal dengan nilai ($p=0,200$; $p>0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri, layanan konseling kelompok dan penerimaan diri berdistribusi normal. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, sedangkan analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *product moment* dan analisis korelasi ganda. Analisis

Tabel. 1. Populasi dan Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
VII	287 Siswa
VIII	314 Siswa
IX	309 Siswa
Jumlah Populasi	910 Siswa
Jumlah Sampel	161 Siswa

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Indikator	K-S	P	Keterangan
Kontrol Diri	0,062	0,200	Normal
Layanan Konseling Kelompok	0,70	0,55	Normal
Penerimaan Diri	0,63	0,200	Normal

product moment digunakan untuk menentukan bagaimana dua variabel X dan Y berhubungan satu sama lain, sehingga diperoleh data yang sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Dalam penelitian ini analisis korelasi ganda digunakan karena sesuai dengan pengertian bahwa korelasi ganda merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel independen secara bersama-sama dengan satu variabel dependen.

Penelitian ini menggunakan skala psikologis sebagai alat ukur. Skala psikologis adalah alat ukur yang digunakan untuk memperoleh informasi yang bersifat khusus serta untuk mengungkapkan satu atribut tunggal (Sugiyono, 2016). Peneliti memilih skala psikologis sebagai metode pengumpulan data karena skala psikologis memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari bentuk alat pengumpulan data yang lainnya. Skala psikologis dalam penelitian ini dibuat berdasarkan teori yang ada yang dimana skala kontrol diri terdapat 24 item, skala pengalaman mengikuti konseling kelompok dengan 28 item, dan skala penerimaan diri dengan 24 item. Pertanyaan pada skala yang digunakan dalam penelitian ini akan disajikan dalam dua arah yaitu positif (+) dan negatif (-). Hal tersebut sesuai dengan pola yang dikembangkan oleh Likert, yang sering disebut dengan skala Likert. Menurut Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam skala Likert terdapat lima tingkat jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis *product moment* dan analisis korelasi ganda dengan menggunakan aplikasi *Statistic and Service Solution (SPSS) versi 23* Anwar, (2009). Uji persyaratan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik. Teknik analisis data menggunakan korelasi ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ungaran pada tahun ajaran 2021/2022 dengan populasi yang dipilih yaitu kelas VIII. Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan yaitu pada bulan Januari – Februari. Waktu penelitian terhitung sejak tanggal penerbitan izin pengambilan data selama 2 minggu kemudian dilanjutkan dengan penelitian di lapangan dan kurang lebih 1 bulan pengelolaan dan penyajian data dalam bentuk skripsi. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Ungaran tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 910 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling* pengambilan sampel didasarkan pada tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 161 siswa. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa skala psikologi yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Data dianalisis menggunakan analisis statistik inferensial berupa korelasi *product moment* dan analisis korelasi ganda.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Data

Prediktor	<i>Dev. Form Linearity</i>	<i>Dev. Form Linearity</i>	Keterangan
	F	P	
Kontrol Diri	1,189	0,235	<i>Liniear</i>
Layanan Konseling Kelompok	1,233	0,205	<i>Liniear</i>

Tabel 4. Hasil Uji *Product Moment* Variabel Kontrol Diri dengan Penerimaan Diri

<i>Correlations</i>		Kontrol Diri	Penerimaan Diri
Kontrol Diri	<i>Pearson Correlation</i>	1	.454**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	161	161
Penerimaan Diri	<i>Pearson Correlation</i>	.454**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	161	161

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Penelitian ini memberikan implikasi bagi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling terutama dalam layanan konseling kelompok. Pertama, guru BK berperan dalam memberikan layanan yang dapat membantu siswa dalam pengentasan atau meningkatkan persepsi yang lebih baik mengenai kontrol diri pada siswa. Dengan adanya peningkatan persepsi mengenai kontrol diri diharapkan siswa dapat lebih memiliki penerimaan diri yang lebih positif. Kedua, guru BK berupaya untuk memberikan layanan yang lebih baik lagi terutama dalam layanan konseling kelompok agar lebih dapat meningkatkan potensi dan kompetensi dalam diri siswa, dengan adanya peningkatan layanan konseling kelompok diharapkan siswa dapat turut andil dalam pengambilan keputusannya dan dapat menerima dirinya dengan baik. Dengan adanya peningkatan kontrol diri dan layanan konseling kelompok yang baik diharapkan siswa dapat menghadapi dan mampu menerima dirinya maupun lingkungannya dengan baik. Mengingat penerimaan diri merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dalam era seperti sekarang ini.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel penelitian mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini digunakan untuk sebagai salah satu syarat dalam analisis korelasi maupun regresi linear. Uji linearitas data digunakan dengan bantuan *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) versi 21. Apa bila nilai *linearity* >0,05 maka dinyatakan terdapat hubungan antar dua variabel linear, jika nilai signifikan pada *linearty* <0,05 maka dinyatakan tidak terdapat hubungan antar dua variabel linear, dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan hasil uji linearitas diatas menggunakan *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) versi 23 untuk kontrol diri nilai *sig. deviation from linearity* sebesar 0,235 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kontrol diri dengan penerimaan diri.

Pada variabel layanan konseling kelompok diperoleh nilai *sig. deviation from linierity* sebesar 0,205 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier anantara layanan konseling kelompok dengan penerimaan diri, dapat dilihat pada tabel 4. Analisis *product moment* ini dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) versi 21. Hasil *product moment* kontrol diri dengan penerimaan diri digunakan untuk menguji hipotesis yang pertama yaitu ada hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan penerimaan diri siswa SMP Negeri 1 Ungaran diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dari rtabel 0,454 atau disebut bersignifikan, yang berarti (H_0) di tolak dan (H_a) diterima. Dengan nilai r hitung lebih besar dari rtabel maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan penerimaan diri siswa di terima dengan interpretasi atau berkategori sedang, dapat dilihat pada tabel 5. Analisis *product moment* ini dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) versi 21. Hasil *product moment* layanan konseling kelompok dengan penerimaan diri digunakan untuk menguji hipotesis yang kedua yang berbunyi “ada hubungan yang positif dan signifikan antara layanan konseling kelompok dengan penerimaan diri siswa SMP

Negeri 1 Ungaran” diketahui bahwa nilai rhitung lebih besar dari rtabel 0,462 atau disebut signifikan, yang berarti (Ho) di tolak dan (Ha) diterima. Dengan nilai rhitung lebih besar dari rtabel maka hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan layanan konseling kelompok dengan penerimaan diri siswa di terima dengan interpretasi atau berkategori sedang, dapat dilihat pada tabel 6.

Analisis uji korelasi ganda ini dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *Statistic Product and Service Solution (SPSS)* versi 21. Hasil korelasi ganda digunakan untuk menguji hipotesis yang ketiga yang berbunyi “ ada hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dan layanan konseling kelompok dengan penerimaan diri siswa SMP Negeri 1 Ungaran” diketahui bahwa nilai signifikan F change 0,000 atau >0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. kemudian diketahui nilai R sebesar 0,532, maka hipotesis yang menyatakan “terdapat hubungan antara kontrol diri dan layanan konseling kelompok terhadap penerimaan diri siswa” dapat diterima atau dengan kata lain terdapat hubungan atau korelasi antara kontrol diri dan layanan konseling kelompok terhadap penerimaan diri siswa dan berkategori sedang.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran, Hal tersebut dapat menunjukkan bahwasannya kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan dan mempengaruhi penerimaan diri pada siswa. Paramita (2013) kontrol diri bergantung pada penerimaan diri, semakin baik individu menerima dirinya maka semakin baik pula kontrol diri individu terhadap dirinya maupun dengan lingkungan sosialnya. Adanya kontrol diri dan penerimaan diri membuat remaja dapat memahami bagaimana cara mengontrol diri dalam menghadapi permasalahan yang didapatkannya.

Memiliki perilaku yang baik membuat individu dengan kontrol diri yang positif akan lebih dapat menghargai dan menerima dirinya sendiri terlepas dari apa yang ada pada dirinya sendiri. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Karina, 2019) Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku menyimpang, sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah perilaku menyimpang. Dengan demikian, individu dengan kontrol diri yang positif akan memiliki sikap penerimaan diri yang positif pula terhadap dirinya maupun oranglain. Konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana berkelompok (Prayitno, 2013). Seorang individu yang mengikuti layanan konseling kelompok akan mencapai tujuannya yaitu mengentaskan atau terbantu akan permasalahan yang ia alami, dalam hal ini konselor harus mampu memberikan sebuah pelayanan yang terbaik kepada konselinya.

Tabel 5. Hasil Uji Product Moment Variabel Layanan Konseling Kelompok dengan Penerimaan Diri

<i>Correlations</i>		Penerimaan Diri	Konseling Kelompok(KKP)
Penerimaan Diri	<i>Pearson Correlation</i>	1	.462**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	161	161
Konseling kelompok (KKP)	<i>Pearson Correlation</i>	.462**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	161	161

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Ganda

<i>Model Summary</i>					<i>Change Statistics</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>R Square Change</i>	<i>F Change</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig. F Change</i>
1	.532 ^a	.283	.274	6.532	.283	31.137	2	158	.000

a. Predictors: (Constant), KKP, Kontrol Diri

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara layanan konseling kelompok dengan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwasannya layanan konseling kelompok menjadi salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi penerimaan diri siswa. Adanya layanan konseling kelompok dapat lebih mempermudah konseli dalam mengentaskan masalah dan mengambil keputusan dari permasalahan yang ia hadapi, dan dari layanan konseling kelompok ini harapannya individu dapat mengembangkan kemampuan dalam bersosialisasi khususnya kemampuan dalam berkomunikasi dengan baik, saat berkerjasama dengan anggota kelompok, maka akan ada interaksi antar anggota kelompok yang baik (Safithry, 2019). Hal ini tentunya sangat penting bagi konseli untuk dapat lebih memahami dan menerima dirinya dengan baik. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Imro'tun (2017) terdapat hasil yang positif pada layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. Dengan demikian layanan konseling kelompok yang baik dapat mengubah dan membantu individu untuk berkembang menjadi lebih baik. Memiliki kemampuan dalam berkomunikasi dengan baik membuat individu dengan mengikuti layanan konseling kelompok yang positif akan lebih dapat menerima sepenuhnya dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Dengan memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik. Apa bila individu dalam kelompok memiliki interaksi yang baik maka akan memudahkan individu tersebut dalam menerima dirinya maupun lingkungannya dengan baik pula.

Hasil penelitian ini, terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dan layanan konseling kelompok terhadap penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri dan layanan konseling kelompok maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri siswa. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat kontrol diri dan layanan konseling kelompok siswa rendah maka semakin rendah pula tingkat penerimaan diri siswa. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, dimana pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak. Papalia dalam (Marthen, Yusie 2018) kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkahlaku dengan apa yang diterima secara sosial oleh masyarakat. Sehingga dirinya dapat memiliki apresiasi yang positif terhadap keputusan, tindakan dan lebih fokus pada apa yang telah dimilikinya dibandingkan dengan kekurangan-kekurangan atas penilaian orang. Individu yang dapat mengambil keputusan dengan baik tanpa persyaratan terhadap diri sendiri membuat individu dengan kontrol diri yang positif memiliki hak untuk dicintai, mencintai, mendapatkan perlakuan yang istimewa, dihargai, dan lain sebagainya. Penelitian yang dilakukan oleh (Karina, 2019) Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku menyimpang, sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah perilaku menyimpang.

Selanjutnya, layanan konseling kelompok memiliki peranan yang sangat penting dalam mengembangkan keterampilan individu dalam pengentasan masalah maupun dalam kehidupan bersosial. Ketika individu mulai mengikuti layanan konseling kelompok, individu diharapkan mampu dan dapat mengambil keputusannya sendiri dalam permasalahan yang ia hadapi melalui bimbingan oleh konselor. Dalam melakukan layanan konseling kelompok, lingkungan sangat berperan penting untuk dapat mengembangkan dan membantu konseli dalam menerima dirinya dengan baik oleh karena itu jika lingkungan yang tidak mendukung seperti sarana dan prasarana tidak sesuai akan sedikit terhambat dalam pemberian layanan atau pengentasan masalah yang dialami konseli.

Penerimaan diri memegang peranan penting dalam menentukan dan mengarahkan seluruh perilaku, maka sedapat mungkin individu harus mempunyai penerimaan diri yang positif (Ceyhan dalam Putri, 2012). Seorang individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu menagkal emosi negative yang muncul pada dirinya. salah satu faktor keberhasilan seseorang dalam penyesuaian dirinya terhadap keadaan dan/atau lingkungan ditentukan oleh kesanggupan individu dalam menerima keadaan pada dirinya sendiri. Penerimaan diri adalah hal yang penting dan serius dalam kehidupan manusia, dengan penerimaan diri tersebut setiap individu mampu memahami,

menerima, dan mengontrol dirinya sendiri. Untuk mencaoai penerimaan diri yang baik, individu harus dibantu dan di imbangi dengan kontrol diri yang baik melalui layanan konseling kelompok di sekolah.

Penelitian ini memberikan implikasi bagi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling terutama dalam layanan konseling kelompok (Nurhidayah, 2022). Guru BK berperan dalam memberikan layanan yang dapat membantu siswa dalam pengentasan atau meningkatkan persepsi yang lebih baik mengenai kontrol diri pada siswa. Dengan adanya peningkatan persepsi mengenai kontrol diri diharapkan siswa dapat lebih memiliki penerimaan diri yang lebih positif. Guru BK berupaya untuk memberikan layanan yang lebih baik lagi terutama dalam layanan konseling kelompok agar lebih dapat meningkatkan potensi dan kompetensi dalam diri siswa, dengan adanya peningkatan layanan konseling kelompok diharapkan siswa dapat turut andil dalam pengambilan keputusannya dan dapat menerima dirinya dengan baik. Dengan adanya peningkatan kontrol diri dan layanan konseling kelompok yang baik diharapkan siswa dapat menghadapi dan mampu menerima dirinya maupun lingkungannya dengan baik. Mengingat penerimaan diri merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dalam era seperti sekarang ini

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan diatas mengenai hubungan kontrol diri dan pengalaman mengikuti konseling kelompok terhadap penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran sehingga apabila semakin kontrol dirinya maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya, selanjutnya terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman mengikuti konseling kelompok dengan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran sehingga apabila semakin tinggi pengalaman mengikuti konseling kelompok maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya, kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan pengalaman mengikuti konseling kelompok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran apabila semakin baik kontrol diri dan pengalaman mengikuti konseling kelompok maka penerimaan diri siswa semakin baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. (2009). *Pemahaman Individu. Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner dan Sosiometri*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta. [Google Scholar](#)
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2(1), 1-7. [Google Scholar](#)
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*, yogyakarta. *Ar-Ruzz Media*, 33-38. [Google Scholar](#)
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131-145. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikolgi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang. Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga. [Google Scholar](#)
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50-57. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>
- Intani, C. P., & Ildil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65-70. <http://dx.doi.org/10.29210/120182191>
- Karina, F. L. Hubungan Kontrol Diri Dengan Penerimaan Diri Remaja Yang Mengonsumsi Minuman Keras. [Google Scholar](#)
- Marthen, Y. (2018). Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Sekolah Terhadap Perilaku Membolos. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4).

<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4676>

- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64-69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Paramita, R. (2013). Margaretha.(2013). Pengaruh penerimaan diri terhadap penyesuaian diri penderita lupus. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 92-99. [Google Scholar](#)
- Pratiwi, Ikha Diah Ayu (2017). Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan pada Orangtua yang Memiliki Anak Difabel. Retrieved From <http://lib.unnes.ac.id/30217/>
- Prayitno. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Putri, A. K. (2012). *Hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). [Google Scholar](#)
- Santrock, J. W. (2006). *Perkembangan Masa Hidup: Edisi Kelima* (Terjemahan Juda Damanik & Achmad Chusairi). Jakarta: UI Pres. [Google Scholar](#)
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33-41. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 120-123. [Google Scholar](#)
- Sutanti, T. (2015). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.293>
- Utami, N. M. S. N., & Wideasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12-21. <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p02>
- Winkel, D., & Hastuti, S. (2012). *Bimbingan dan konseling kelompok*. Di Institusi Pendidikan Yogyakarta: Media Abadi. [Google Scholar](#)