

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI  
UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI BAGI  
SISWA KELAS X SMAN 5 BANDAR LAMPUNG**

***USE OF DISCUSSION TECHNIQUE GROUP GUIDANCE SERVICES  
TO IMPROVE SELF UNDERSTANDING FOR  
CLASS X STUDENTS OF SMAN 5 BANDAR LAMPUNG***

**Rahmadani Ijaji<sup>1</sup>, Muhammad Nurwahidin<sup>2</sup>, Yusmansyah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Lampung

\*e-mail: muhammadnurwahidin80@gmail.com

**ABSTRAK**

Pemahaman diri peserta didik di sekolah saat ini masih menjadi permasalahan yang cukup kompleks dan memerlukan perhatian yang serius. Beberapa permasalahan umum yang sering kali muncul terkait pemahaman diri peserta didik yaitu kurangnya kesadaran diri dan banyak peserta didik yang mengalami tekanan dan stres akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023. Metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental* dengan desain penelitian *time series one group pretest-posttest design*. Pengumpulan data menggunakan skala pemahaman diri model *likert* yang telah diisi oleh siswa pada *pretest* dan *posttest*. Subjek terdiri dari 8 siswa kelas X. Data yang telah diperoleh kemudian di olah menggunakan metode statistika nonparametrik yaitu Uji *Wilcoxon* yaitu pengujian untuk data sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Teknik Diskusi, Pemahaman Diri

**ABSTRACT**

*Students' self-understanding in schools is currently still a quite complex problem and requires serious attention. Some common problems that often arise regarding students' self-understanding are a lack of self-awareness and many students experience academic pressure and stress. The aim of this research is to determine the effect of using discussion technique group guidance services to improve self-understanding of class X students at SMAN 5 Bandar Lampung for the 2022/2023 academic year. The method used is Quasi Experimental with a time series research design, one group pretest-posttest design. Data collection used a Likert model self-understanding scale which was filled in by students in the pretest and posttest. The subjects consisted of 8 class The results of this research show that there is an increase in students' self-understanding after being provided with discussion technique group guidance services to class X students at SMAN 5 Bandar Lampung for the 2022/2023 academic year.*

**Keywords:** Group Guidance, Discussion Techniques, Self-Understanding

**PENDAHULUAN**

Pemahaman diri peserta didik di sekolah saat ini masih menjadi permasalahan yang cukup kompleks dan memerlukan perhatian yang serius. Beberapa permasalahan umum yang sering kali

muncul terkait pemahaman diri peserta didik di sekolah diantaranya berkaitan dengan kurangnya kesadaran diri (*Self-Awareness*) dalam hal ini banyak ditemukan peserta didik yang tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang diri mereka sendiri, termasuk

kekuatan, kelemahan, minat, dan nilai-nilai personal mereka. Selain itu, banyak peserta didik yang mengalami tekanan dan stres akademik. Beberapa peserta didik merasa tertekan oleh tuntutan akademik, yang dapat mempengaruhi pemahaman diri mereka. Mereka mungkin mengidentifikasi diri mereka semata-mata berdasarkan prestasi akademik, tanpa memperhatikan aspek-aspek lain dari kepribadian dan minat mereka. Untuk mengatasi permasalahan ini, sekolah dapat mengimplementasikan program bimbingan dan konseling, memfasilitasi kegiatan pengembangan diri, dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi. Pendidik dan orang tua juga dapat berperan penting dalam membantu peserta didik memahami diri mereka sendiri dengan memberikan dukungan, membuka komunikasi, dan mendorong eksplorasi identitas serta minat mereka.

Menurut Santrock (2003) Pemahaman diri (*Self Understanding*) adalah gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar dan isi dari konsep diri remaja. (Tanpa adanya pemahaman akan diri sendiri, remaja terus-menerus akan mengalami ketidakstabilan pada dirinya. Sedangkan menurut Hartono (2010) pemahaman diri siswa sekolah menengah adalah pengenalan secara mendalam atas minat, abilitas, kepribadian, nilai, dan sikap. Potensipotensi dirinya yang mana pengenalan siswa atas pribadinya sendiri mencakup dua sisi yaitu pengenalan siswa atas keunggulannya dan pengenalan siswa atas kekurangannya sendiri. Pemahaman diri merupakan potensi yang dimiliki diri individu tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Hal ini menekankan bahwa pemahaman diri adalah pemahaman keseluruhan kepribadiannya yang dimiliki individu tentang potensi fisik, psikis, moral, dan memahami arah tujuan hidupnya yang

dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan, yang berkembang secara terus menerus. Pemahaman diri berarti memahami diri individu, mencapai potensi tentang diri mereka sendiri, memahami bagaimana mewujudkan potensi mereka secara fisik dan psikologis, dan membantu individu untuk menemukan arah dan tujuan hidup mereka yang ideal. Pelaksanaan bimbingan konseling terdapat layanan yang bernama bimbingan kelompok. Menurut Supriatna (2013) Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (peserta didik), isi kegiatan dalam kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran. Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan oleh individu berjumlah 8-10 orang yang dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok dengan membahas topik bersifat secara umum yang sedang hangat untuk dibahas (topik bebas) atau topik yang sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok (topik tugas) dengan menggunakan azas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan. Dengan layanan bimbingan kelompok siswa dapat lebih aktif dan lebih optimal dalam memahami dirinya. Selain itu didalam layanan bimbingan kelompok terdapat banyak strategi untuk pelaksanaannya salah satunya dengan menggunakan teknik diskusi yang merupakan alternatif dari strategi bimbingan dan konseling. Menurut Tohirin (2015) Teknik diskusi kelompok adalah suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Dalam teknik ini setiap siswa memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pemikirannya masing-masing dalam memecahkan suatu masalah.

Diharapkan dengan adanya penggunaan teknik diskusi ini akan menambah efektifitas dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti kemudian tertarik untuk mengadakan penelitian yang dapat bermanfaat dalam membantu siswa meningkatkan pemahaman diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan pemahamandiri bagi siswa Kelas X SMAN 5 Bandar Lampung. Adapun Hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Ho : Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi tidak dapat meningkatkan pemahaman diri pada siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung.

Ha : Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan pemahaman diri pada siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Bandar Lampung pada semester genap tahun ajaran 2022/2023. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental*. Peneliti menggunakan metode *quasi eksperimen* ini dikarenakan metode ini tidak menggunakan variabel kontrol, subjek tidak dipilih secara random, serta dalam menentukan jumlah subjek yang akan menjadi bahan penelitian jumlah subjeknya dibatasi. Desain penelitian yang digunakan adalah *time series design*, yaitu penelitian antar waktu dengan melakukan penelitian berulang pada suatu kelompok eksperimen. Adapun desain pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Pola Time Series Design**

O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	X <sub>4</sub>	O <sub>3</sub>
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Keterangan :

O : Pengukuran kemampuan pemahaman diri

X : Pemberian layanan (*treatment*). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi

Subyek penelitian merupakan subyek yang digunakan untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti (Arikunto, 2006:145). Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023 yang memiliki kemampuan pemahaman diri yang rendah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling dalam menentukan subyek penelitian yaitu pengumpulan sampel dalam pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Adapun jumlah subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 22 orang.

Menurut Hatch dan Fardhy (Dalam Sugiyono, 2012) secara teoritis Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lainnya atau satu objek dengan objek yang lainnya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), yaitu :

- Variabel bebas (independen) (X)  
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.
- Variabel terikat (dependen) (Y)  
Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pemahaman diri.

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Dalam penelitian ini memiliki

dua variabel yaitu bimbingan kelompok teknik diskusi dan pemahaman diri.

Bimbingan kelompok teknik diskusi adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang guru pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dua hal yaitu dinamika kelompok dan diskusi, guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Bimbingan kelompok teknik diskusi juga menekankan pada proses berinteraksi dan berkomunikasi kelompok untuk memperoleh kepuasan pribadi.

Pemahaman diri pada siswa pada dasarnya merupakan pengenalan secara mendalam atas potensi-potensi dirinya yang mencakup ranah, minat, abilitas, keperibadian, nilai dan sikap, pemahaman keseluruhan kepribadiannya dengan segala latar belakang dan interaksi dengan lingkungannya, individu juga dapat mengenal potensinya baik potensi fisik maupun potensi psikisnya sehingga individu memahami arah dan tujuan hidupnya atau cita-cita. Pemahaman yang dimaksud disini tidak hanya terbatas pada pengenalan atas keunggulannya saja tetapi mencakup pengenalan atas kekurangan yang ada dalam diri.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu dengan skala. Skala dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkap data tentang pemahaman diri siswa. Maka dari itu skala yang digunakan ialah skala *likert*. Dengan skala *likert* maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator. Indikator tersebut menjadi tolak ukur untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pernyataan maupun pernyataan. Skala pemahaman diri yang digunakan untuk memperoleh data mengenai pemahaman diri

siswa melalui *pretest* dan *posttest*. Dengan menggunakan skala tersebut maka peneliti dapat mengetahui tinggi dan rendahnya pemahaman diri siswa. Item dalam skala ini dibedakan mejadi 2 yaitu item yang mendukung (*favorable*) dan item yang tidak mendukung (*unfavorable*).

Untuk mengetahui tingkat kevalidan item peneliti menggunakan perhitungan dengan nama Aiken's V dalam Azwar (2013)

$$V = \sum S / [n(c-1)]$$

Keterangan :

- n : Jumlah Panel Penelitian (*Expert*)
- lo : Angka Penilaian Validitas terendah (Dalam hal ini = 1)
- c : Angka Penilaian Validitas Tertinggi (Dalam hal ini = 5)
- r : Angka Yang Diberikan Seorang Penilai
- s : r – lo

Rentang angka V diperoleh antara 0 sampai dengan 1,00

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan rumus aiken yang telah dilaksanakan terdapat delapan pernyataan yang gugur karena hasil perhitungannya dibawah 0,66. Jadi ada 22 pernyataan yang dinyatakan valid. Reliabilitas dapat diartikan sebagai keandalan atau sebagai konsistensi dari serangkaian pengukuran (Sukardi, 2017) Reliabilitas yang tinggi menunjukkan minimnya kesalahan varian. Dengan demikian semakin tinggi reliabilitas maka kesalahan pengukuran semakin kecil. Pada penelitian ini untuk uji reliabilitas peneliti menggunakan formula *alpha cronbrach*, menurut (Azwar, 2012 : 115) Data untuk Menghitung koefisien reliabilitas Alfa diperoleh lewat sekali saja penyajian skala pada sekelompok responden. Dan Hal ini tentu akan sangat membantu peneliti untuk menghemat waktu dan biaya yang diperlukan.

$$r_{ac} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

$r_{ac}$  : Reliabilitas instrumen

$k$  : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_i^2$  : Jumlah varians butir

$\sigma_i^2$  : Varians total

(Sugiyono, 2014:184) Koefisien reliabilitas butir soal diinterpretasikan ke dalam beberapa kriteria reliabilitas. Kriteria reliabilitas dipaparkan pada tabel dibawah.

**Tabel 2. Kriteria Reliabilitas**

Kriteria Reliabilitas	Kriteria
0,80 < $r_{II}$ ≤ 1,00	Sangat Tinggi
0,60 < $r_{II}$ ≤ 0,80	Tinggi
0,40 < $r_{II}$ ≤ 0,60	Cukup
0,20 < $r_{II}$ ≤ 0,40	Rendah
0,00 < $r_{II}$ ≤ 0,20	Sangat Rendah

Peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 for windows dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach* yang disajikan dalam hasil perhitungan reliabilitas pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Perhitungan Reliabilitas**

Alpha Cronbach	Jumlah Item
.800	22

Setelah diperoleh koefisien reliabilitas ( $r_{ac}$ ) = 0,800 yang berarti reliabilitas instrument pemahaman diri memiliki kriteria reliabilitas yang tinggi.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *Posttest*, dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package For social Science*) 22 for windows.

Kaidah Keputusan :

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  diterima (dengan taraf signifikansi 5%).

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Berdasarkan nilai Z hitung pada uji *Wilcoxon* yang telah dianalisis diatas diperoleh angka Z hitung sebesar -2,521 pada kelompok. Kemudian dibandingkan dengan Z tabel, dengan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah 0,05 = 1,645. Oleh karena  $Z_{hitung} = -2,521 < Z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan penelitian dengan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman diri bagi siswa dilaksanakan di SMAN 5 Bandar Lampung. Sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling, Untuk mendapatkan informasi mengenai pemahaman diri siswa kelas 10, Wawancara menghasilkan informasi bahwa pemahaman diri siswa kelas 10 beragam. Langkah selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala pemahaman diri, jenis skala yang digunakan yaitu skala likert di mana dalam skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap data mengenai pemahaman diri, Skala yang disebarkan pada siswa merupakan Skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan untuk memperoleh data siswa yang memiliki pemahaman diri rendah, sedang, maupun tinggi di kelas 10 SMAN 5 Bandar Lampung. Setelah melakukan penyebaran skala pemahaman diri kepada siswa kelas 10 yaitu kelas XE3 sebanyak 37 siswa maka peneliti memilih 8 siswa yang memiliki kemampuan pemahaman diri yang berbeda yaitu, 2 rendah, 4 sedang, dan 2 tinggi.

Berdasarkan hasil pretest tersebut maka peneliti akan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada 8 orang siswa sebagai subjek penelitian. Peneliti mengadakan pertemuan dengan siswa tersebut kemudian menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan pemilihan kelompok serta membuat kesepakatan untuk melaksanakan bimbingan kelompok sesuai dengan arahan guru bimbingan konseling.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian skala pemahaman diri. *Pretest* merupakan pengambilan data yang dilakukan sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok, sedangkan *posttest* merupakan pengambilan data yang dilaksanakan setelah peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok. Setelah dilaksanakan *pretest*, siswa yang memperoleh skor pemahaman diri yang sesuai akan diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

Setelah hasil *pretest* diketahui, kemudian Hasil *pretest* direkapitulasi dengan kriteria tingkat pemahaman diri yang ditentukan dengan interval, Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat pemahaman diri dan sebaliknya, Semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan Tingkat kemampuan pemahaman diri yang rendah pada siswa. Berdasarkan keterangan di atas maka diperoleh kriteria pemahaman diri siswa yang terdapat pada tabel berikut ini

**Tabel 4. Kriteria Pemahaman Diri**

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
81-110	Tinggi
52-81	Sedang
22-52	Rendah

Kriteria ini diperoleh berdasarkan penyebaran skala pemahaman diri dan digunakan untuk menentukan subjek penelitian dan mengukur kemampuan pemahaman diri subjek sebelum dan sesudah perlakuan bimbingan kelompok.

Hasil *pretest* siswa yang menjadi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Data Hasil *Pretest*

No	Nama Siswa	Skor	Kategori
1	AW	47	Rendah
2	BAP	80	Sedang
3	FPW	78	Sedang
4	HIF	88	Tinggi
5	JMAJ	79	Sedang
6	LKT	76	Sedang
7	MMP	48	Rendah
8	RA	92	Tinggi

Berdasarkan tabel 5 peneliti memperoleh siswa dengan skor *pretest* yang berbeda-beda, itu berarti menunjukkan bahwa delapan siswa tersebut memiliki kemampuan pemahaman diri yang beragam, 2 siswa pemahaman diri rendah, 4 siswa pemahaman diri sedang, dan 2 siswa pemahaman diri tinggi. *pretest* merupakan pengambilan data yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok. Setelah

diperoleh data *pretest*, siswa yang memperoleh skor pemahaman diri dipilih sesuai kriteria penelitian dan diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. *pretest* dilakukan sebelum perlakuan dan *posttest* diberikan setelah pemberian perlakuan. Berikut ini adalah data hasil setelah perlakuan atau setelah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi

Tabel 6. Data *Posttest* Setelah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok

No	Nama Siswa	<i>Pretest</i>		<i>Posttest 1</i>		<i>Posttest 2</i>		Presentase Peningkatan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	AW	47	Rendah	67	Sedang	82	Tinggi	74%
2	BAP	80	Sedang	85	Tinggi	93	Tinggi	16%
3	FPW	78	Sedang	82	Tinggi	90	Tinggi	15,3%
4	HIF	88	Tinggi	91	Tinggi	95	Tinggi	8%
5	JMAJ	79	Sedang	86	Tinggi	93	Tinggi	18%
6	LKT	76	Sedang	79	Sedang	87	Tinggi	14%
7	MMP	48	Rendah	68	Sedang	84	Tinggi	75%
8	RA	92	Tinggi	94	Tinggi	98	Tinggi	7%
Σp		588		652		722		22,7%
Σp/n		73,5		81		90,25		

Dari tabel 6 dijelaskan hasil *pretest* terhadap 8 subjek sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 73,5, Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok nilai rata-rata hasil terakhir *posttest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 90,25. Dari adanya perbedaan nilai tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam kemampuan pemahaman diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Untuk

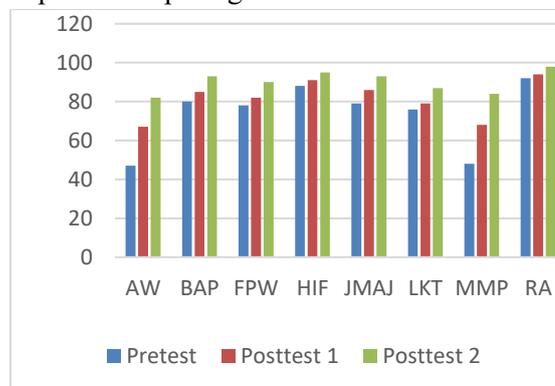
mengetahui hasil penelitian dapat dilihat dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan oleh subjek sesuai tabel perbandingan antara *pretest* dan *posttest* pemahaman diri.

Berdasarkan tabel perbandingan antara *pretest* dan *posttest* pemahaman diri pada lampiran, dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-

rata skor sebesar 73,5 masuk dalam kategori sedang dan setelah dilakukan perlakuan bimbingan kelompok pertemuan pertama dan kedua hasil rata-rata post test 1 meningkat menjadi 81 yang masuk dalam kategori sedang. Kemudian peneliti melanjutkan perlakuan bimbingan kelompok pertemuan 3 dan 4 terdapat peningkatan hasil rata-rata skor postes kedua menjadi 90,25 yang masuk dalam kategori tinggi. Terdapat peningkatan skor antara *pretest*, *posttest 1*, dan *posttest 2*. maka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan pemahaman diri pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 4 kali pertemuan

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan pemahaman diri melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi sehingga dapat diketahui apakah penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meningkatkan pemahaman diri pada siswa. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan pemahaman diri sebelum dan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen. Berdasarkan perhitungan skala pemahaman diri yang telah diisi oleh siswa didapatkan hasil bahwa 8 siswa mengalami peningkatan pemahaman diri, dengan membandingkan hasil *pretest* ( $O_1$ ) yakni pemberian skala pemahaman diri sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, *posttest* pertama ( $O_2$ ) yakni pemberian skala pemahaman diri sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada pertemuan kedua, dan *posttest* kedua ( $O_3$ ) yakni pemberian skala pemahaman diri sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada pertemuan keempat.

Untuk lebih jelas skor *multiple pretest* dan *posttest* pada anggota kelompok dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Skor Pemahaman Diri

Berdasarkan gambar 1 dapat dilihat bahwa terlihat peningkatan yang signifikan pada para anggota kelompok setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji wilcoxon *matched pairs test* terhadap data *pretest* dan *posttest* (menggunakan bantuan perhitungan komputersasi dengan bantuann program SPSS 20). Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji *Wilcoxon* dapat dilakukan berdasarkan nilai probabilitas dengan dasar pengambilan keputusan adalah:

Kriteria pengujian :

Ha diterima, jika  $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$

Ha ditolak, jika  $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$

Saat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai  $Z_{hitung} = -2,521$ . Nilai ini selanjutnya dibandingkan dengan  $Z_{tabel} = 1,645$ . Ketentuan pengujian bila  $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $Z_{hitung} = -2,521 < Z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterimaa.

Hasil analisis data menunjukkan peningkatan pemahaman diri siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan konseling

kelompok teknik diskusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman diri siswa kelas X SMAN 5 Bandar Lampung setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi meningkat dibandingkan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi.

(Suryani, 2018) Pemahaman diri merupakan potensi yang dimiliki diri individu tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Hal ini menekankan bahwa pemahaman diri adalah pemahaman keseluruhan kepribadiannya yang dimiliki individu tentang potensi fisik, psikis, moral, dan memahami arah tujuan hidupnya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan, yang berkembang secara terus menerus. Pemahaman diri pada siswa pada dasarnya merupakan pemahaman keseluruhan kepribadiannya dengan segala latar belakang dan interaksi dengan lingkungannya, individu dapat mengenal potensinya baik potensi fisik maupun potensi psikisnya sehingga individu memahami arah dan tujuan hidupnya atau cita-cita. Potensi fisik yaitu sejumlah kemampuan yang ada pada anggota badan dan panca indra individu sedangkan potensi psikis individu mencakup minat, abilitas, keperibadian, nilai dan sikap. Pemahaman yang dimaksud disini tidak hanya terbatas pada pengenalan siswa atas keunggulannya saja tetapi mencakup pengenalan siswa atas kekurangan yang ada dalam diri.

Berdasarkan teori di atas peneliti mencoba menyimpulkan bahwa pemahaman diri sangat penting dipahami oleh siswa, jika siswa memiliki pemahaman diri yang tinggi siswa memiliki peluang yang besar dalam meraih cita-cita, daripada siswa yang kurang mengenal pemahaman diri, karena mereka memahami diri telah memahami

kemampuan minat, kepribadian, nilai, kemampuan/abilitas dan sikap. Termasuk kelemahan dan kelebihan yang ada dalam diri mereka sehingga mereka memiliki arah dan tujuan hidup yang realistis. Di mana mereka memiliki cita-cita yang sesuai dengan potensi yang mereka miliki meskipun bukan merupakan identitas personal, secara keseluruhan pemahaman diri dapat menjadi petunjuk yang rasional mengenai diri siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemahaman diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada siswa X SMAN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2022/2023.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

- a. Kepada siswa SMAN 5 Bandar Lampung hendaknya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan pemahaman diri yang penting untuk dan bermanfaat untuk kegiatan sehari-hari dan untuk menentukan keputusan dimasa yang akan datang.
- b. Kepada guru bimbingan dan konseling dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan bantuannya dengan membuat kegiatan bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan pemahaman diri siswa sehingga dapat membantu siswa dalam menentukan pilihan yang ada di hidupnya.
- c. Kepada peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengambil sampel lebih luas lagi atau latar belakang yang berbeda seperti jenjang pendidikannya, serta mencari faktor lain yang memiliki pengaruh yang

tinggi teradap kemampuan pemahaman diri selain minat, abilitas, kepribadian, nilai dan sikap.

Tohirin. "Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intelegensi)". *Jakarta: PT. Raja Grafindo (2015).*

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. "Prosedur Penelitian: Surat Pendekatan Praktis, Jakarta: Rineka Cipta, 1991." *Assisi, Abbas. Biografi Dakwah Hasan Al-Banna. Bandung: Harakatuna Publishing (2006).*
- Azwar, S. "Metode Penelitian". *Yogyakarta: Pustaka Pelajar (2012).*
- Hartono, "Bimbingan Karier", *Penerbit Prenada Media Group (2010).*
- Santrock, John W. "Perkembangan remaja edisi keenam." *Jakarta: Erlangga (2003).*
- Sugiyono, Dr. "Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D." (2013).
- Sukardi. "Metodologi Penelitian Pendidikan". *Jakarta: Bumi Aksara (2017).*
- Supriatna, Mamat. "Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi." *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada (2013).*
- Suryani, Oni Irma, and I. Made Gunawan. "Hubungan pemahaman diri dengan sikap percaya diri Pada siswa kelas VIII SMPN 7 Woja." *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2018): 188-191.
- Syakhriani, Abdul Wahab, Maulana Maulana, Ilhamnor Ilhamnor, M. Nur Fazri, and Muhammad Azkia. "60" PENGERTIAN, TUJUAN, METODE DAN RUANG LINGKUP PERBANDINGAN PENDIDIKAN." *EDUCATIONAL JOURNAL: General and Specific Research* 2, no. 3 (2022): 433-444.