Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Nomor 1, Juni 2022, 37-47
p-ISSN: 2684- 7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Penerimaan Diri pada Siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama

Alexandra Amanda Rizal [1], Bernardinus Agus Arswimba, M.Pd [2]
Universitas Sanata Dharma
Penulis Korespondensi: alexandramandaa08@gmail.com

Abstrak: *Topik yang dipilih dalam Jurnal ini dibahas setelah melihat berbagai hal yang penulis lihat dan dengar dari lingkungan di sekeliling subjek. Dari hasil perbincangan dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memilki dugaan bahwa siswa-siswi di sekolah tersebut memiliki masalah dalam hal Penerimaan Diri. Peneliti memilih menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif dan setelah dilakukan penelitian ternyata hasilnya ditemukan bahwa ada 25 siswa (36%) dengan tingkat penerimaan diri pada kategori sangat tinggi, 36 siswa (51%) pada kategori tinggi, 9 siswa (13%) pada kategori sedang, dan tidak ditemukan siswa pada kategori rendah dan sangat rendah. Dari hasil analisi capaian skor item Tingkat penerimaan diri pada siswa-siswi kelas VIII SMP Pangudiluhur Wedi Klaten teridentifikasi 16 item (33%) dengan capaian skor sangat tinggi, 26 item (54%) dengan skor tinggi, 6 item (13%) dengan skor sedang dan tidak ditemukan item dengan capaian skor rendah dan sangat rendah. Berdasarkan analisis capaian skor item Tingkat penerimaan diri tersebut diusulkan topik-topik bimbingan yaitu, (1) Diriku yang berharga, (2) Aku menjadi lebih baik karena kritik, (3) Focus on the Goal, (4) All control is on me, (5) Me and my strengths. (6) Diriku yang apa adanya.*

Kata Kunci: *Penerimaan Diri, Siswa-siswi kelas VIII*

PENDAHULUAN

Siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah seorang Remaja, masa dimana seorang individu akan mencari jati dirinya dengan mencoba melakukan berbagai macam hal yang belum pernah ia lakukan sebelumnya. Namun dalam fase ini juga, seorang individu akan mengalami masa Pubertas yang mana secara emosi, fisik dan psikis nya tentu akan mengalami perubahan. Seorang individu mungkin akan menjadi pribadi yang mudah emosi atau bisa juga minder yang mana ini menyebabkan individu ini menjadi merasa selalu kurang dalam diri nya, mudah tersulut emosi hanya karena hal-hal kecil serta mudah merasa iri karena melihat prestasi yang diraih teman-temannya.

Seiring berkembangnya zaman yang semakin maju dan modern ini, banyak hal baru di sekeliling kita yang mana jika seorang individu tidak mampu membentengi diri maka hal tersebut bisa memberi dampak yang negatif bagi dirinya. Remaja disini juga mengalami dampak yang sama, masa remaja merupakan masa pencarian jati diri maka jika seorang remaja tidak mampu membentengi dirinya sendiri maka pengaruh-pengaruh perkembangan zaman di sekelilingnya justru akan berdampak negatif. Bahkan bisa lebih parah lagi jika sampai terjadi hal-hal yang berupa kejahatan, seperti rela mencuri uang temannya demi bisa membeli kuota untuk bermain Game Online, atau rela meminjam uang temannya dalam jumlah banyak untuk membeli kebutuhan-kebutuhan lain agar terlihat keren dimata teman-temannya.

Tentu hal ini sangat disayangkan, karena bisa dikatakan bahwa anak-anak usia mereka ini masih rentan dengan pengaruh-pengaruh dari luar yang ada disekitar mereka, Bisa dari lingkungan sosial mereka atau bisa juga dari media sosial yang mereka miliki, tak jarang pengaruh ini juga didapat dari apa yang mereka lihat di Televisi seperti FTV atau Film yang mereka saksikan, sehingga dalam hal ini memang harus pandai dalam menyaring informasi yang ada disekitar kita. Peran Guru BK juga dibutuhkan dalam hal ini.

Peneliti sempat melakukan Magang/PLP di SMP Pangudiluhur Wedi Klatem dan ditemukan fenomena yang merujuk pada indikator penerimaan diri yang masih kurang. Ditandai dengan ada siswa yang masih kesulitan untuk menerima masukan dari orang lain, orang lain disini yaitu guru di sekolah, siswa-siswi ini masih mudah terpengaruh dengan suatu hal yang mereka lihat di sekeliling mereka seperti media sosial, hal lain yang peneliti temukan adalah mudahnya siswa-siswi ini tersulut emosi hanya karena hal kecil yang awalnya hanya bercanda namun lama-kelamaan mulai terbawa emosi dan berakhir dengan perkelahian, kemudian siswa-siswi disini juga masih mudah terdistraksi dengan pencapaian teman di sekolahnya, misalnya ada teman yang mendapat kesempatan dari sekolah untuk mewakili sekolah dalam sebuah lomba, kemudian individu ini merasa iri dan berujung tidak mau berteman dengan teman ini, serta masih banyak masalah lain yang peneliti temui disana.

Berdasarkan adanya fenomena yang ditemukan oleh peneliti, maka peneliti menanyakan hal tersebut kepada pihak yang lebih berwenang di sekolah yaitu guru Bimbingan dan Konseling. Dari perbincangan dengan guru BK, peneliti mendapatkan informasi tambahan terkait adanya indikator lain yang merujuk pada kurangnya penerimaan diri pada siswa-siswi kelas VIII. Dikatakan oleh guru BK di sekolah ini bahwa banyak siswa-siswi kelas VIII yang tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri dan merasa malu dengan kekurangannya, sehingga ini

berdampak juga di sekolah. Mereka meyakini bahwa diri mereka tidak mampu padahal belum mencoba, tetapi nyatanya setelah dipaksa untuk mencoba hasilnya mereka ini sebenarnya mampu. Hal lain yang ditemukan oleh Guru BK adalah siswa-siswi perempuan masih mudah terpengaruh dengan sesuatu yang mereka dapat dari sosial media, seperti dampaknya mereka mengikuti gaya atau penampilan seseorang yang mereka lihat di media sosial nya.

Tentu fenomena-fenomena seperti ini tidak baik dan menjadi PR bagi guru BK karena kejadian serupa tidak hanya terjadi sekali saja. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian guna mengetahui seberapa tinggi tingkat penerimaan diri pada siswa-siswi kelas VIII SMP Pangudiluhur Wedi serta mengidentifikasi apa saja yang mereka butuhkan dan bisa dibantu dengan pendampingan berupa bimbingan dari Guru Bimbingan dan Konseling. Serta peneliti juga ingin membantu tenaga pendidik di sekolah ini terlebih Guru Bimbingan dan Konseling, peneliti hendak membantu untuk memberikan topik-topik yang dapat digunakan oleh guru BK ketika memberikan Bimbingan Klasikal, Bimbingan Kelompok atau Konseling Individual.

Peneliti ingin membantu Guru BK agar permasalahan yang ada bisa segera ditangani dengan baik dan perkembangan siswa-siswi dalam hal penerimaan diri bisa tercapai dengan baik. Sehingga permasalahan yang ada di sekolah tersebut yang berkaitan dengan penerimaan diri yang masih belum maksimal bisa segera di selesaikan dengan bantuan tenaga pendidik terutama Guru BK.

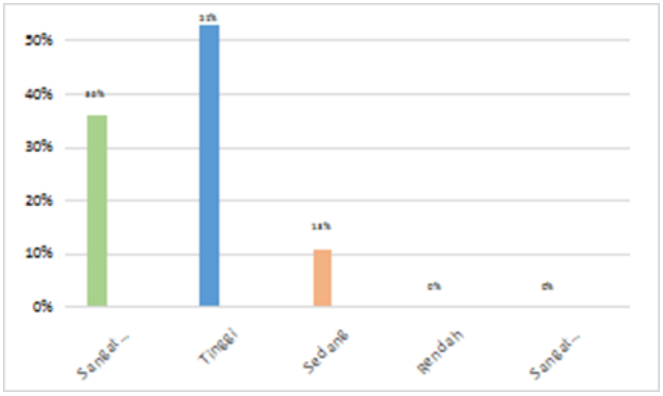
METODOLOGI

Jenis penelitian ini Deskriptif Kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah Siswa-siswi kelas VIII SMP Pangudiluhur Wedi Klaten yang berjumlah 70 siswa. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Tingkat Penerimaan Diri yang berjumlah 48 item. Kuesioner disusun berdasarkan Aspek-aspek penerimaan diri menurut Carson & Langer (2006). Nilai koefesien reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha (α) instrument sebesar 0,899. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan kategorisasi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Nomor 1, Juni 2022, 37-47
p-ISSN: 2684- 7655 dan e-ISSN: 2716-1315

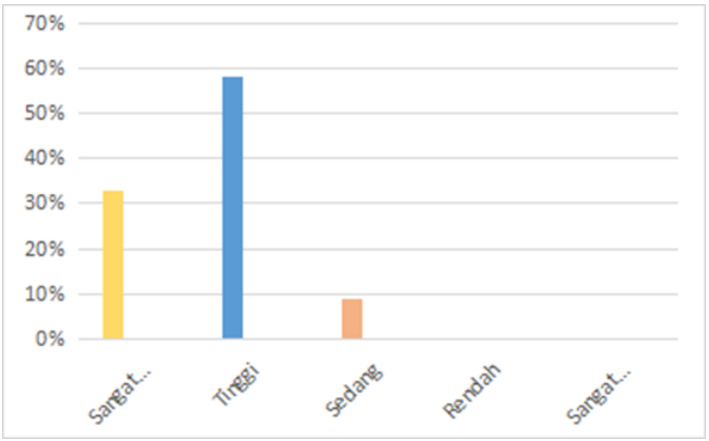
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari Tingkat Penerimaan diri pada siswa-siswi kelas VIII SMP Pangudiluhur Wedi Klaten digambarkan dalam sebuah diagram, sebagai berikut :



Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat 36% (25 siswa) dengan tingkat penerimaan diri yang Sangat Tinggi, 51% (36 siswa) dengan tingkat penerimaan diri yang Tinggi, 13% (9 siswa) dengan tingkat penerimaan diri yang Sedang, serta tidak terdapat siswa-siswi dengan tingkat penerimaan diri yang Rendah dan Sangat Rendah.

Kemudian dalam capaian skor pada tiap item kuesioner Tingkat Penerimaan Diri siswa-siswi kelas VIII SMP Pangudiluhur Wedi Klaten jika digambarkan dalam sebuah diagram, hasilnya sebagai berikut :



Dapat diartikan bahwa terdapat 33% (16 item) yang capaian skor nya Sangat Tinggi, 54% (26 item) dengan capaian skor Tinggi, 13% (6 item) dengan capaian skor sedang serta Tidak ada capaian skor dalam kategori Rendah dan Sangat Rendah.

Penulis dapat menarik kesimpulan bahwa Tingkat Penerimaan Diri pada siwa-siswi ini masuk dalam kategori Tinggi. Hasil ini menunjukan bahwa siswa-siswi di SMP Pangudi Luhur Wedi Klaten khususnya kelas VIII sudah mampu menerapkan aspek-aspek penerimaan diri dengan baik sehingga hasilnya adalah penerimaan diri siswa-siswi ini tinggi. Ditemukan faktor-faktor lain menurut Hurlock (dalam Harum, 2011) :

a. **Memiliki Pemahaman tentang diri sendiri**, Siswa-siswi kelas VIII yang memiliki kemampuan penerimaan diri yang masuk dalam kategori Sangat Tinggi dan Tinggi

adalah individu dengan kemampuan untuk mengenali dan memahami apa saja yang mampu ia lakukan & apa saja yang tidak mampu ia lakukan. Sama halnya dengan individu tersebut paham akan kekurangan dan kelebihannya. Semakin individu ini paham akan dirinya sendiri, maka semakin besar juga tingkat penerimaan dirinya.

b. Harapan yang Realistik, Siswa-siswi kelas VIII yang memiliki Tingkat penerimaan diri yang Tinggi dan Sangat Tinggi berarti memiliki harapan yang Realistik/Nyata dalam dirinya maka dari itu ia mampu menentukan pilihan yang tepat dan akan disesuaikan dengan kemampuannya. Bukan dipaksa orang lain atau malah memaksakan diri sendiri, melainkan ia benar-benar menyesuaikan dengan kemampuannya. Maka hasil yamg didapat adalah sebuah kepuasaan dalam diri. Contohnya adalah ketika ada lomba-lomba yang ditawarkan oleh sekolah untuk diikuti siswa-siswi yang memiliki bakat yang sesuai dengan bidang perlombaan, maka siswa-siswi yang memang sadar akan bakatnya tersebut berkenan ikut untuk mewakili sekolah, sedangkan siswa-siswi yang memang tidak memiliki bakat dalam bidang perlombaan tersebut pun juga tidak menawarkan diri untuk mau mewakili sekolah.

c. Tidak adanya hambatan di Lingkungannya, Siswa-siswi dengan tingkat Penerimaan Diri yang Tinggi dan Sangat Tinggi ini juga mendapat dukungan dari Lingkungannya. Walaupun ia memiliki harapan yang nyata, namun jika Lingkungan tidak mendukung maka tidak akan bisa terwujud dengan maksimal. Dalam hal ini bentuknya berupa dukungan dari pihak sekolah, Jika ada siswa-siswi yang bermasalah maka pihak sekolah juga mau membantu entah itu dalam bentuk pemberian konseling atau hal lain yang sekiranya memang sekolah dapat lakukan sebagai upaya pemberian bantuan.

d. Sikap-sikap anggota Masyarakat yang menyenangkan, Siswa-siswi dengan kemampuan penerimaan diri yang Tinggi dan Sangat Tinggi tentu tidak lepas dari lingkungan di sekitar nya. Entah masyarakat di lingkungan rumah, suatu kelompok maupun sekolah nya. Dalam hal ini orang-orang disekitarnya inilah yang mendukung dan didukung dengan individu ini yang memiliki keahlian dalam bergaul dengan baik di lingkungan masyarakat/kelompok nya. Bentuk nyata dari faktor ini jika diterapkan di sekolah adalah sekolah yang mau menerima siswa-siswi dari berbagai latar belakang dan tidak peduli seburuk apa latar belakang mereka, sekolah tidak membeda-bedakan dalam memperlakukan tiap siswa yang bersekolah di sana.

e. Tidak memiliki gangguan emosional yang berat, Siswa-siswi dengan kondisi emosional hingga mental yang sehat akan lebih mudah menemukan kebahagiaan dan merasa bahagia. Sehingga berpengaruh dengan kemampuan penerimaan dirinya.

f. Adanya pengaruh dari keberhasilan yang dialami, Siswa-siswi dengan berbagai keberhasilan yang sudah ia lalui selama hidupnya juga akan berpengaruh akan kemampuan penerimaan diri yang positif, namun sebaliknya Jika siswa-siswi ini terlalu berfokus hanya pada kegagalan yang ia pernah alami, maka kemampuan penerimaan diri nya akan rendah.

g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, Siswa-siswi dengan tingkat penerimaan diri yang Tinggi dan Sangat Tinggi sudah dapat

mengidentifikasi menyesuaikan diri dengan orang lain secara baik, sehingga hal ini menimbulkan rasa penerimaan diri yang baik dan penilaian diri yang tepat dan baik.

h. **Adanya perspektif diri yang luas,** artinya adalah siswa-siswi dengan kemampuan penerimaan diri yang berada pada kategori Tinggi dan Sangat Tinggi ini mau memperhatikan dan juga menerima pandangan orang lain mengenai dirinya,dapat dikatakan bahwa ia juga mau menerima pandangan baik maupun buruk dari orang lain terhadap dirinya.

i. **Konsep diri yang stabil,** Siswa-siswi dengan kemampuan penerimaan diri yang berada pada kategori Tinggi dan sangat Tinggi sudah stabil memandang dirinya. Jika seorang individu ini tidak stabil (Kadang sangat mencintai dan menyukai dirinya sendiri, kadang jengkel dengan diri sendiri hingga benci dan tidak suka dengan diri sendiri) maka efeknya adalah ia akan sulit menunjukan jati dirinya kepada orang lain sebab ia sendiri juga tidak stabil memandang dirinya sendiri.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa ada 13% atau 9 siswa-siswi kelas VIII SMP Pangudi Luhur Wedi Klaten ini masih dalam kategori sedang dalam hal penerimaan diri nya. Seperti apa yang dikatakan pada Hurlock (dalam Harum, 2011) tadi bahwa salah satu faktor dalam penerimaan diri yaitu Adanya perspektif diri yang luas,dan memang jika dilihat hasilnya beberapa siswa-siswi dengan kemampuan penerimaan diri yang sedang ini masih kesulitan untuk membuka diri menerima kritik/saran dari orang lain mengenai dirinya dan tentu ia berarti mau mendengarkan pendapat orang lain mengenai dirinya. Faktor ini dibutuhkan dalam penerimaan diri yang mana sebagai seorang Individu tentunya kita harus mau dan siap menerima masukan apapun bentuknya dan suaranya dari orang lain, karena dari situlah kita dapat berkembang dan kemampuan penerimaan diri kita akan baik.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat 51% atau 36 siswa-siswi dengan Tingkat penerimaan diri yang Tinggi, terdapat 36% atau 25 siswa-siswi dengan Tingkat Penerimaan Diri yang sangat Tinggi, kemudian ada 13% atau 9 siswa-siswi dengan Tingkat Penerimaan Diri yang Sedang serta 0% atau tidak ada siswa-siswi dengan Tingkat Penerimaan Diri yang Rendah dan Sangat Rendah. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa capaian skor item Tingkat Penerimaan Diri siswa-siswi kelas VIII SMP Pangudiluhur Wedi Klaten didapatkan hasil bahwa item dengan skor Sangat tinggi ada 33% atau ada 16 item yang berada pada capaian skor Sangat Tinggi, kemudian terdapat 54% atau 26 item dengan capaian skor Tinggi, serta terdapat 13% atau 6 item yang berada pada kategori sedang.

Berdasarkan pada item penelitian dengan skor yang sedang, maka ada usulan topik-topik pendampingan agar siswa-siswi ini bisa berupaya untuk meningkatkan penerimaan diri mereka. Peneliti juga memberikan saran Bagi sekolah yaitu, Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi sekolah terutama Guru Bimbingan dan Konseling, agar dapat meningkatkan lagi terlebih pada kemampuan Penerimaan Diri siswa-siswi di sekolah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bernard, M.E. (2013) *The Strength of Self-Acceptence: Theory, Research and Practice. New York: Springer.*

Carson, S. H., & Langer, E. (2006) *Mindfullnes and Self-acceptance. Journal of Rational- Emotive and Cognitive-Behavior Therapy.* DOI : 10.1007/s10942-006-0022-5

Husaini, Rizkia. (2022) "Penerimaan Diri Sebagai Landasan Kesehatan Mental". Artikel, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Ilham, Luthfian Muhammad. (2021) "*Rational Emotive Behavior Theraphy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun". Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Mufidatu, Fatihul Z. (2015). "Studi Kasus Penerimaan Diri Remaja yang memiliki keluarga tiri di Desa Banjarsari Kabupaten Tulungagung". Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diakses dari http://etheses.uin-malang.ac.id/3116/1/11410079.pdf

Pillay, Srini MD. (2016) *Greater self-acceptance improves emotional well-being. Harvard Health Publising.*

Pratisya, Eunike Christina. (2017) Penerimaan Diri siswa sekolah menengah pertama Bukit Sion Jakarta Barat. Jurnal Psiko Edukasi. Guru BK SMP Kristen Penabur Gading Serpong.

Sabrina, Claudia. (2020). Seni Berdamai Dengan Diri Sendiri. Yogyakarta: Bright Publisher.

Siregar, Syofian. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif; dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual dan SPSS. Jakarta: Kencana Prenada Group.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Yarmis, Refnadi Marjohan. (2021). *Self-Acceptance of High School students in Indonesia*. Jurnal Riset Tindakan Indonesia. Pasca Sarjana Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia.