

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
PROBLEM SOLVING UNTUK MENINGKATKAN
PENERIMAAN DIRI SISWA**

SKRIPSI

*Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh:

MASDALIVA HARAHAHAP
NIM 21006016

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN SKRIPSI

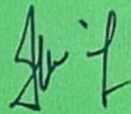
EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI SISWA

Nama : Masdaliva Harahap
NIM/BP : 21006016/2021
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 22 Desember 2025

Disetujui Oleh

Pembimbing,



Dr. Indah Sukmawati, M. Pd., Kons.
NIP. 197811152008122001

Ketua Departemen,



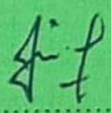
Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.
NIP. 199006012015041002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik
Problem Solving untuk Meningkatkan Penerimaan Diri
Siswa
Nama : Masdaliva Harahap
NIM : 21006016
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 22 Desember 2025
Tim Penguji,

No	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Indah Sukmawati, M. Pd., Kons. 1.....	
2. Anggota 1	: Dr. Rezki Hariko, M. Pd., Kons.	
3. Anggota 2	: Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Masdaliva Harahap
NIM/BP : 21006016/2021
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik
Problem Solving untuk Meningkatkan Penerimaan Diri
Siswa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 22 Desember 2025
Saya yang menyatakan,


31B10ANX292177989
Masdaliva Harahap
NIM. 21006016

ABSTRAK

Masdaliva Harahap. 2026. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Permasalahan penerimaan diri siswa ditandai dengan adanya gejala seperti kurangnya rasa percaya diri, malu tampil di depan teman sebaya, sering membandingkan diri, dan sulit menjalin hubungan positif. Oleh sebab itu, perlu adanya usaha untuk meningkatkan penerimaan diri siswa dengan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa di MTsN 1 Kota Padang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dengan jenis penelitian *pre eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 11 siswa MTsN 1 Kota Padang yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen berupa kuesioner model skala penerimaan diri dan data dianalisis menggunakan *wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor penerimaan diri secara signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*. Uji efektivitas menghasilkan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa.

Kata kunci: Penerimaan Diri, Bimbingan Kelompok, Teknik *Problem Solving*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Peneliti ucapkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala berkat rahmat-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa” tentunya juga shalawat serta salam senantiasa disampaikan kepada Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wasallam yang telah membawa Islam sampai pada masa kejayaannya.

Penyusunan skripsi ini adalah salah satu bentuk pemenuhan sebagian persyaratan untuk dapat menyandang gelar Sarjana Pendidikan yang dimana dalam penyusunannya penuh dengan rasa suka dan duka yang dipenuhi oleh kontribusi besar dari berbagai orang-orang baik. Oleh karena itu Peneliti mengucapkan terimakasih yang besar kepada:

1. Ayahanda tercinta Ahmad Dahrul Harahap yang telah banyak mengajarkan Penulis ilmu kehidupan dunia akhirat dan memberikan kepercayaan dalam segala hal, sehingga Peneliti menjadi kuat dan tumbuh menjadi seorang yang pemberani. Ucapan dari Peneliti, terimakasih telah menjadi Ayah yang bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan Peneliti selama proses perkuliahan hingga pada tahap penyelesaian skripsi.
2. Ibunda tercinta Siti Aminah Ritonga, terimakasih atas pelukan cintamu serta ketulusan doa-doa indahmu yang meluluhkan sang Ilahi Rabbi, hingga Peneliti berada pada titik harapannya. Terimakasih telah menjadi sosok Ibu yang menjadi panutan dalam mengartikan kesabaran yang sesungguhnya, sehingga Peneliti mampu bersabar dan kuat dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Ibu Dr. Indah Sukmawati, M.Pd., Kons, selaku dosen pembimbing yang sangat cermat dan sabar dalam membimbing Peneliti, yang telah banyak meluangkan waktu, banyak memberikan arahan, memberikan motivasi yang tersirat indah serta masukan-masukan yang sangat berarti bagi Peneliti selama penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons, dan Ibu Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan dan bimbingan demi perbaikan penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons, selaku kepala Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, terimakasih atas layanan dan perhatian yang diberikan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang sudah banyak memberikan ilmu-ilmu baru kepada Peneliti, yang tentunya ilmu tersebut diperoleh selama proses perkuliahan.
7. Bapak Ramadi selaku staf Tata Usaha Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan administrasi dalam penyelesaian Skripsi ini.
8. Adik tersayang Amanda Nazwa Harahap, Anida Huzaima Harahap, Muhammad Al-Fatih Harahap, terimakasih telah memberikan cinta yang tulus dan menyokong Peneliti di momen-momen tersulit Peneliti.

9. Sahabat-sahabat tercinta terimakasih telah menjadi teman dalam berproses meraih gelar sarjana, yang memberikan motivasi, dukungan, nasehat serta doa selama perkuliahan.

Padang, Januari 2026

Masdaliva Harahap
NIM. 21006016

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Asumsi Penelitian	8
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Teori	11
1. Penerimaan Diri	11
a. Pengertian Penerimaan Diri	11
b. Faktor-faktor Penerimaan Diri	12
c. Aspek-aspek Penerimaan Diri.....	15
d. Ciri-ciri Penerimaan Diri.....	17
2. Teknik <i>Problem Solving</i>	19
a. Pengertian Problem Solving.....	19
b. Tujuan Problem Solving.....	20
c. Tahap-tahap Problem Solving	21
d. Kelebihan dan Kekurangan Problem Solving.....	23
3. Layanan Bimbingan Kelompok	25
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	25
b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	28
c. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	29

d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling	31
e. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok.....	32
B. Penelitian Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
1. Populasi Penelitian.....	40
2. Sampel	41
C. Definisi Operasional	42
D. Instrumen Penelitian	43
E. Prosedur Penelitian	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	53
G. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan	62
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI PENELITIAN	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Implikasi	70
C. Rekomendasi	72
DAFTAR RUJUKAN	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain Penelitian.....	40
Tabel 2. Populasi Penelitian	41
Tabel 3. Sampel.....	42
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri.....	44
Tabel 5. Alternatif Pilihan Jawaban	45
Tabel 6. Klasifikasi Kategori Penerimaan Diri	55
Tabel 7. Skor dan Kategori <i>Pretest</i> Penerimaan Diri siswa	58
Tabel 8. Skor dan Kategori <i>Posttest</i> Penerimaan Diri Siswa	59
Tabel 9. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Penerimaan Diri	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	37
Gambar 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penerimaan Diri Siswa	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	79
Lampiran 2. Rekapitulasi <i>Judge</i> Instrumen Penelitian	81
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	90
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	96
Lampiran 5. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	102
Lampiran 6. Rpl Penerimaan Diri	106
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan	125
Lampiran 8. Surat-Surat Penelitian	126

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap transisi dari fase kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada periode ini, remaja menghadapi berbagai perubahan signifikan, meliputi aspek fisik, mental, serta lingkungan sosialnya (Santrock, 2012). Berdasarkan kondisi tersebut, remaja memerlukan penerimaan diri sebagai fondasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menurut Bernard *et al.*, (2013), penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh tanpa syarat. Dengan demikian, remaja sebagai pribadi diharapkan mampu mengakui serta menghargai segala kelebihan yang dimiliki, sekaligus menerima keterbatasan baik dari aspek fisik maupun psikologisnya.

Penerimaan diri adalah keadaan ketika individu mampu bersikap positif terhadap dirinya dengan menerima segala kelebihan maupun kekurangannya. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki tingkat penerimaan diri yang baik, karena hal ini dapat mendukung perkembangan konsep diri yang positif, menurunkan rasa cemas, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Neff, 2003). Adanya penerimaan diri akan membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri, kesehatan mental dan memiliki hubungan sosial yang baik.

Remaja yang dapat menerima dirinya sendiri cenderung menunjukkan sikap positif terhadap berbagai aspek kehidupan. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi biasanya memiliki pandangan

positif terhadap dirinya, mampu mengakui serta menerima kelebihan maupun kekurangannya, dan menilai pengalaman hidup di masa lalunya dengan perasaan yang positif (Ryff, 1989; Wangge, 2014). Sementara remaja yang tidak mampu menerima dirinya tentu akan mudah terpengaruh terhadap berbagai kondisi. Menurut Husniyati (2016), seseorang dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung mudah merasa putus asa, sering menyalahkan dirinya sendiri, mengalami rasa malu, minder, merasa tidak berharga, serta timbul rasa iri terhadap orang lain. Hal ini juga berdampak pada kesulitannya dalam menjalin hubungan positif dengan sesama dan menurunkan kebahagiaan. Keadaan tersebut dapat menghambat remaja dalam mengoptimalkan potensi serta pengembangan dirinya secara maksimal. Berdasarkan penelitian sebelumnya terkait penerimaan diri, yang memperlihatkan kondisi penerimaan diri yang dialami oleh siswa. Penelitian Manik *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 77,6% siswa mengalami penerimaan diri rendah. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Nurulhayati (2022) sebanyak 75% siswa SMP Negeri 1 Ciwidey Kabupaten Bandung memiliki tingkat penerimaan diri yang sangat rendah dengan diikuti gejala yang tampak seperti merasa tidak sepintar siswa lain, malu karena kritikan, pasif dalam kegiatan diskusi, dan minder terhadap kondisi fisik yang dimiliki. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Mardiyanti & Purwaningtyas (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 61,64% tingkat penerimaan diri yang dimiliki siswa berada pada kriteria rendah.

Hal tersebut didukung oleh kondisi di Padang, tepatnya di MTsN 1 Kota Padang. Pada tanggal 19 November 2024 saat melaksanakan Praktik Lapangan Bimbingan dan Konseling di MTsN 1 Kota Padang, siswa kelas VIII 9 diberikan Alat Ungkap Masalah (AUM) Umum yang dikembangkan oleh (Prayitno, 2008). Hasil pengolahan Alat Ungkap Masalah (AUM) Umum menunjukkan adanya masalah diri pribadi (DPI), diketahui 11 orang siswa mengalami masalah (DPI) pada kategori tinggi. Selanjutnya sebanyak 10 orang siswa mengalami masalah (DPI) pada kategori sedang. Kemudian sebanyak 9 orang siswa mengalami masalah (DPI) pada kategori rendah. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan pada item Alat Ungkap Masalah (AUM) Umum ditemui siswa yang sering melamun atau berkhayal, siswa yang penakut dan pemalu, siswa yang sering merasa sedih terhadap dirinya, siswa yang kurang mampu mengemukakan pendapat dan siswa yang mudah gugup dalam mengemukakan sesuatu. Kondisi tersebut yang mengakibatkan siswa rentan mengalami masalah penerimaan diri.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru bimbingan dan konseling kelas IX di MTsN 1 Kota Padang pada tanggal 17 Februari 2025 diketahui bahwa ada beberapa permasalahan yang menyangkut dengan penerimaan diri siswa, masih banyak siswa yang tidak percaya diri terhadap dirinya dan sering merasa malu tampil di depan teman-temannya. Selain itu, siswa cenderung membandingkan diri serta sulit menjalin hubungan yang positif dengan temannya karena merasa rendah diri. Berdasarkan keterangan

guru bimbingan dan konseling diketahui banyak siswa di MTsN 1 Kota Padang yang tidak dapat menerima dirinya dengan baik.

Melihat permasalahan tersebut, perlunya pemberian bantuan oleh pihak sekolah kepada siswa, melalui guru bimbingan dan konseling di sekolah. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008, guru bimbingan dan konseling merupakan tenaga pendidik yang secara resmi memiliki tanggung jawab dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Adapun tugas guru bimbingan dan konseling meliputi beberapa hal, antara lain: (1) menyosialisasikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa, (2) memperkenalkan berbagai bentuk layanan yang dapat dimanfaatkan peserta didik untuk mencapai keberhasilan serta kesejahteraan hidup, (3) merancang program bimbingan dan konseling, serta (4) melaksanakan program yang telah direncanakan. Selain itu, setiap guru bimbingan dan konseling diberi tanggung jawab membimbing sekitar 150 siswa di sekolah (Syukur, Neviyarni & Zahri, 2019). Untuk mencapai keberhasilan, guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu mengoptimalkan perannya sebagai agen perubahan, agen pencegahan, konselor, konsultan, kontributor, asesor, sekaligus pengembang karier (Ratnasari, Neviyarni, & Firman, 2021).

Permasalahan penerimaan diri siswa, dapat diintervensi melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan merupakan upaya untuk membimbing sekelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri. Bimbingan kelompok yang diberikan difokuskan pada pemberian

informasi atau topik-topik tertentu kepada sekelompok siswa (Prayitno *et al*, 2017). Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu cara yang efektif untuk mendukung siswa dalam mengatasi permasalahan, terutama yang berkaitan dengan penerimaan diri (Ulan, Idris & Alwi, 2021). Usia remaja merupakan usia yang membuat seorang remaja lebih tertarik belajar secara berkelompok dibandingkan secara individu. Sehingga layanan bimbingan kelompok adalah solusi efektif untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial (Salim, Muhibah & Nurmala, 2025). Selanjutnya, Padil & Nashruddin (2021) juga menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu proses terapeutik yang dilakukan oleh konselor profesional atau pemimpin kelompok untuk membantu pemecahan masalah serta mendukung perkembangan pribadi anggota melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Dinamika kelompok sendiri dipahami sebagai kekuatan yang mendorong terjadinya proses interaksi dan pertukaran semangat antara anggota dengan pemimpin kelompok (Hartinah, 2009; Sukmawati, *et al.*, 2013).

Meskipun pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah sudah berjalan, penerapannya masih belum optimal, terutama dalam mengurangi masalah penerimaan diri. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam menerima dirinya. Dalam kegiatan tersebut akan digunakan metode pemecahan masalah (*problem solving*). Teknik ini merupakan suatu proses yang bersifat kreatif, dimana setiap individu berupaya menilai perubahan

yang terjadi pada dirinya maupun lingkungannya, kemudian menentukan pilihan baru, mengambil keputusan yang tepat, serta menyusun kembali nilai-nilai kehidupannya (Sandyariesta, Yuliejantiningasih & Hartini, 2020). Teknik *problem solving* ini tidak hanya membantu siswa menyelesaikan permasalahannya, melainkan membantu siswa untuk berpikir secara kreatif terhadap perubahan baik pada dirinya maupun lingkungan sekitarnya (Resti, Putra & Chandra, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha, Wikanengsih, dan Rosita (2024), diperoleh hasil bahwa bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa di SMPN 3 Cimahi, di mana siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah beralih ke kategori tinggi setelah mengikuti layanan tersebut. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Putri (2024) menemukan bahwa *self-efficacy* karier siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* masih berada pada kategori rendah. Namun, setelah mendapatkan layanan tersebut, rata-rata *self-efficacy* karier siswa meningkat dan berada pada kategori sedang. Dengan merujuk pada temuan penelitian terdahulu serta kondisi nyata di lapangan, peneliti berupaya menelaah, menggali, dan membahas lebih lanjut mengenai penerimaan diri siswa serta efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam mengatasi permasalahan terkait penerimaan diri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang, diketahui bahwa banyak siswa, khususnya di tingkat SMP, memiliki penerimaan diri yang rendah. Kondisi tersebut terlihat pada kurangnya rasa percaya diri, rasa enggan atau malu untuk tampil di depan teman sebaya, sering membandingkan diri dengan orang lain, serta kesulitan dalam membangun hubungan positif dengan teman-temannya. Rendahnya penerimaan diri dapat menghambat pengembangan diri, menyebabkan individu merasa terjebak dalam konflik internal dan kurang mampu menghadapi tantangan kehidupan. Erikson (1968) berpendapat bahwa masa remaja periode krusial krisis identitas, apabila berhasil melewati kondisi ini akan menghasilkan pemahaman tentang penerimaan diri terhadap karakteristik seseorang, sementara kegagalan akan menyebabkan seseorang kesulitan menerima dirinya.

Rendahnya penerimaan diri dapat muncul ketika seseorang merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, sehingga sulit membentuk konsep diri yang positif. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung menyesali pengalaman masa lalu, merasa tidak puas, enggan terbuka, mudah terasing, serta mengalami frustrasi dalam menjalin hubungan sosial, sehingga kurang memiliki motivasi untuk mempertahankan interaksi dengan orang lain (Ryff, 1989; Dierendonck, *et al.*, 2008).

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang serta hasil identifikasi masalah, fokus utama penelitian ini dibatasi pada penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan kemampuan penerimaan diri siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan pada latar belakang dan data tentang fenomena yang Peneliti temukan di lapangan, maka rumusan masalah yang ingin diteliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran penerimaan diri siswa MTsN 1 Kota Padang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*?
2. Bagaimana penerimaan diri siswa di MTsN 1 Kota Padang sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara penerimaan diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* di MTsN 1 Kota Padang?

E. Asumsi Penelitian

Asumsi adalah suatu anggapan atau bayangan dasar tentang realitas suatu objek yang menjadi pokok pengkajian atau pondasi dalam menyusun suatu karya ilmiah dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Penelitian ini akan Peneliti berikan landasan pada beberapa asumsi sebagai berikut:

1. Penerimaan diri pada siswa berbeda-beda.
2. Penerimaan diri pada siswa dapat ditingkatkan.
3. Layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* sebagai alternatif yang dapat dilaksanakan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa.

F. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka Peneliti kemudian menetapkan tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan bagaimana gambaran penerimaan diri siswa di MTsN 1 Kota Padang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*.
2. Mendeskripsikan perbedaan penerimaan diri siswa di MTsN 1 Kota Padang sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara penerimaan diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* di MTsN 1 Kota Padang.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan didapat pada penelitian yang dilakukan ini secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Manfaat yang bersifat teoritis pada penelitian ini adalah sebagai sesuatu yang dapat memperkaya referensi, sumber kredibel dan juga

dapat menjadi salah satu masukan baru, serta perkembangan ilmu pengetahuan terkhusus mengenai penerimaan diri pada siswa.

2. Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi kepala sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian dan sebagai pedoman dalam mengambil tindakan bersama-sama dengan guru bimbingan dan konseling mengenai penerimaan diri siswa.
- b. Manfaat bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling sebagai salah satu acuan baru dan pedoman untuk mengatasi masalah penerimaan diri siswa .
- c. Manfaat bagi peserta didik, bagi peserta didik hasil penelitian ini nantinya bisa digunakan dalam meningkatkan penerimaan diri dalam dirinya.
- d. Manfaat bagi peneliti, penelitian ini sudah tentu menjadi manfaat bagi peneliti, diantaranya adalah sebagai salah satu proses peningkatan wawasan, keterampilan dan juga pengembangan ilmu pengetahuan bagi peneliti, juga sebagai salah satu bentuk kontribusi positif pada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerimaan diri siswa

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI PENELITIAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dalam meningkatkan penerimaan diri pada siswa di MTsN 1 Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerimaan diri siswa di MTsN 1 Kota Padang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* rata-ratanya berada pada kategori sedang.
2. Penerimaan diri siswa di MTsN 1 Kota Padang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*, rata-ratanya berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan penerimaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*.
4. Layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada siswa.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling maupun pihak sekolah secara umum, antara lain:

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memperkuat teori Bernard *et al.*, (2013) yang menyatakan bahwa penerimaan diri terdiri dari dua aspek penting, yaitu kesadaran diri dan menghargai karakter positif dan potensi dan ketika

kejadian negatif terjadi, mereka tetap bangga menerima diri mereka sendiri tanpa syarat; mereka tidak menilai diri secara negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut dapat ditingkatkan secara efektif melalui layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*. Selain itu, penelitian ini juga mendukung pendapat Ross (1998) bahwa penerimaan diri berhubungan dengan kesiapan individu untuk mengekspresikan berbagai pikiran, perasaan, dan respons kepada orang lain, serta berkaitan erat dengan kesehatan psikologis dan kemampuan menerima orang lain.

2. Implikasi Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan dalam merancang serta mengimplementasikan program layanan yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri secara efektif dengan memanfaatkan format bimbingan kelompok dan teknik *problem solving*.
- b. Bagi siswa, hasil penelitian ini membuktikan penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui latihan, interaksi sosial yang sehat, serta keterlibatan dalam kegiatan kelompok.
- c. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini menjadi perhatian dan pedoman dalam mengambil tindakan strategis bersama guru bimbingan dan konseling dalam mendukung program layanan yang bertujuan meningkatkan penerimaan diri siswa.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Sesuai dengan hasil riset menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dapat meningkatkan penerimaan diri siswa. Oleh karena itu, diharapkan kepada siswa agar dapat mengikuti layanan dengan sungguh-sungguh agar tujuan dapat tercapai dengan baik.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Sesuai dengan hasil riset guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa meningkatkan penerimaan diri siswa. Guru bimbingan dan konseling dapat merencanakan program layanan yang berkenaan dengan penerimaan diri dengan memanfaatkan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sesuai dengan hasil riset peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan tetap menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*, namun dengan materi yang berbeda yang disesuaikan dengan permasalahan lain yang dialami siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Arte, R. M., & Syukur, Y. (2025). The Effectiveness of Group Guidance Services in Improving Students Self-Confidence in Junior High School. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 6(01), 75-87.
- Astuti, A. D., & Melati, F. A. S. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Terhadap Minat Belajar Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 467-477.
- Bahri, S., & Zain, A. (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bernard, M. E. (ed.). (2013). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. New York: Springer Media.
- Bey, A. (2017). Penerapan Pembelajaran *Problem Solving* untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Matematika pada Materi SPLDV. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 224-239.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling, Eighth Edition*. California: Brooks/Cole.
- Cronbach, L. J. (1963). *Educational Psychology*. New York: Harcourt, Brace & World, Inc.
- Dierendonck, D, V., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479.
- Erika., Astalini., & Kurniawan, D. A. (2021). Literature Review: Penerapan Sintaks Model Pembelajaran *Problem Solving* pada Kurikulum 2013. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 147-153.
- Firosad, A. (2020). Profesi Konselor Berwawasan Islami dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 6(1).
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self Compassion-Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Hakim, F. A., Syukur, Y., & Sukma, D. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mencegah Perilaku Self-Harm. *Guiding World (Bimbingan dan Konseling)*, 7(2), 95-102.

- Handayani, P. G., Wiyono, B. B., Muslihati & Hambali, I. (2022). Cognitive Behavior Therapy in Improving the Adversity Quotient of Young Prisoners. *Neuroquantology*, 20(15), 3271-3279.
- Hardani., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Group.
- Hariko, R., Nirwana, H., Fadli, R. P., Ifdil, I., Hastiani, H., & Febriani, R. D. (2021). Students' Motivation to Attend Group Guidance Based On Gender and Ethnic. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1), 85.
- Harefa, D. (2020). Perbedaan Hasil Belajar Fisika Melalui Model Pembelajaran Problem Posing dan *Problem Solving* pada Siswa Kelas X-MIA SMA Swasta Kampus Telukdalam. *Seminar Nasional Sains*, 1(1).
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: Duta Sablon.
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Hastuti, S., Firman, F., Neviyarni, N., & Hariko, R. (2022). Improving student resilience in the era new normal through group guidance using Cognitive Restructuring Techniques. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 3(2), 14-21.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Husniyati, D. N. (2016). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Penerimaan Diri Anak Jalanan (Street Children) Di Rpsakota Semarang. *Doctoral Dissertation*.
- Idayanti, N. L., Nurlela, N., & Ferdiansyah, M. (2022). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 421-427.
- Irmansyah. (2020). Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 41-62.
- Jersild, A. T. (1963). *The Psychology of Adolescent*. 3rd Edition. London: Collier MacMillan Publishers.
- Kelana, A. H., Irawan, S., Sulistyowati, R. W., Demena, W. K., Harmawati, D., Day, W. O. S. H., & Faot, O. (2025). *Metode, Pendekatan dan Media Pembelajaran*. Indramayu: Adab.
- Lestari, F. W., & Yulianti, P. D. (2025). *Dinamika Kelompok Teori dan Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Cahya Ghani Recovery.
- Manik, M. T., Rini, W. N. E., Lanita, U., Sari, R. E., & Sari, P. (2023). The Relationship of Knowledge, Parental Support and Self-Acceptance with the

Level of Anxiety of Young Women in Facing Puberty at Junior High School 7 Jambi City in 2022. *Kesans: International Journal of Health and Science*, 2(9), 720-729.

Mardiyanti, R., & Purwaningtyas, F. D. (2021). Kecenderungan Perilaku Body Shame Ditinjau dari Penerimaan Diri pada Remaja Awal Putri Di SMP Y Surabaya. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling*, 6(1), 155-171.

Mutiara, A. R., & Astuti, B. (2021). Efforts to Improve Students' Self-Acceptance Through Group Guidance. *KnE Social Sciences*, 47-55.

Nasution, A. Z. I., Nirwana, H., Hariko, R., Fikri, M., & Arnaldy, A. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMA. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 144-153.

Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Nove, A. H., Basuki, A., & Sunaryo, S. A. I. (2021). The Effectiveness of Discussion Techniques in Group Guidance to Help Students' Career Planning. *Journal of Counseling and Education*, 9(4), 366.

Novita, R., & Neviyarni, N. (2021). Effectiveness of Group Counseling Services Using Self Management Techniques on Aggressive Student Behavior. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 2(2), 140-146.

Nugraha, N. A., & Rosita, T. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa SMPN 3 Cimahi. *Fokus: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 255-262.

Nurulhayati, Y. (2022). Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII A Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Pakar Guru*, 2(1), 104-112.

Padil, P., & Nashruddin, N. (2021). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 25-36.

Prayitno., Afdal., Ifdil., & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Prayitno. (2008). *Pedoman Alat Ungkap Masalah (AUM) Umum Format 1 s.d 5*. Padang: Jurusan BK FIP UNP.

Prayitno., & Amti, E. (2000). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pujiastuti, E. S. (2023). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Peningkatan Motivasi Belajar*. Bekasi: Mikro Media Teknologi.

- Purwanto. (2009). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Putri, J. J. A. (2024). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa Kelas Xii-Sci Sman 1 Krian. *Jurnal BK Unesa*, 14(5).
- Ratnasari, R., Neviyarni, N., & Firman, F. (2021). Peran Guru BK (Bimbingan dan Konseling) dalam Mensukseskan Program Program Merdeka Belajar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4051-4056.
- Reken, F., Junita, A., Hallatu, A., & Rosmita, E. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Padang: Gita Lentera.
- Resti, D. S., Putra, F., & Chandra, Y. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* dalam Meningkatkan Ketercapaian Tugas Perkembangan Peserta Didik SMA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 7(2), 95-103.
- Ross, K. (1998). *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian dari Kehidupan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Salim, A. A., Muhibah, S., & Nurmala, M. D. (2025). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Informasi Audio Visual dan Pengaruhnya Terhadap Penerimaan Diri. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 1-16.
- Sandyariesta, D., Yuliejantiningasih, Y., & Hartini, T. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas X. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 118-128.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Indigo Media.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence Perkembangan Anak Remaja Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak (Alih Bahasa: Chausairi, A)*. Jakarta: Erlangga.
- Shoimin, A. (2014). *Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukma, R. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Pengambilan Keputusan Siswa Di Kelas Vii Smp Taman

- Harapan Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(3).
- Sukmawati, I., Neviyarni, S., Syukur, Y., & Said, A. (2013). Peningkatan Hasil Belajar Melalui Dinamika Kelompok dalam Perkuliahan Pengajaran Psikologi dan Bimbingan Konseling (PPBK). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(2), 10-18.
- Supratiknya. (1995). *Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Susilowati, F. (2020). *Pengujian Statistik dengan SPSS*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta.
- Sutarmi, K., & Suarjana, I. M. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Metode *Problem Solving* dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 1(2), 75-82.
- Syukur, Y., Neviyarni., & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Malang: Cv Irdh.
- Tama, M. M. L. (2018). Efektivitas Problem Solving Therapy Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kemampuan *Problem Solving* Pada Wanita yang Pernah Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 12(2), 61-70.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Ulan, A., Idris, I., & Alwi, N. M. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Permainan untuk Membantu Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *Pedagogika*, 120-133.
- Wahyono, T. (2012). *Analisis Statistik Mudah dengan SPSS 20*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Wangge, B. D. R. (2014). *Hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pasca perceraian orangtua* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta: Egc.
- Winarsunu, T. (2015). *Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: Umm Press.
- Yusuf, A. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zahri, T. N., Neviyarni, N., Marjohan, M., & Afdal, A. (2022). Counseling Service in Preventing Early Marriage. *Jurnal Neo Konseling*, 4(1), 12.