

PERSONAL SOCIAL GUIDANCE PROGRAM TO INCREASE INTRAPERSONAL COMPETENCE JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Arum Setiowati

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
Email : arumsetiowati@yahoo.com

Abstract

The research background is less maximum that implemented by the guidance and counseling teacher in the school, Especially of completely new technique guidance provided to increase the competency intrapersonal. Research aimed at producing effective personal social guidance programs to increase the competency of intrapersonal junior high school student through technique game. Approach research used is quantitative supported data qualitative. Design research is mixed methods design. Research implemented through four measures: study introduction , the development program , validation rational program , and validation empirical program .The results of a study introduction shows that mastery competence intrapersonal the majority of students are on medium category . Efforts to the implementation personal social guidance programs of at school during this not maximum for age the development of students who are at the age of puberty .The results of validation rational and empirical denotes personal social guidance programs through game effective to increase the competency intrapersonal students. Personal social guidance programs through game recommended to implementation integrated part of services guidance and counseling school especially to increase the competency intrapersonal students.

Keywords: *personal social guidance, intrapersonal competence*

1. PENDAHULUAN

Sepanjang rentang kehidupannya individu mempunyai serangkaian tugas perkembangan yang harus dijalani untuk tiap masanya. Tugas perkembangan tersebut terbentang dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga masa tua. Individu yang mampu memenuhi tuntutan tugas perkembangan akan mendapat kebahagiaan dan dapat membantu untuk melaksanakan tugas perkembangan selanjutnya. Apabila individu tersebut gagal dalam memenuhi tugas perkembangannya, maka dapat menghambat untuk memasuki tugas perkembangan selanjutnya dan dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam perjalanan hidupnya Havighurst (Hurlock, 1999: 9).

Salah satu masa yang akan dilewati individu adalah masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang lebih dikenal dengan istilah *pubertas*. Kata *pubertas* sendiri berasal dari bahasa latin yang berarti “usia kedewasaan”. Istilah *pubertas* tersebut lebih menunjuk pada perubahan fisik dengan mulai diproduksi hormon-hormon seks dalam tubuh sehingga individu secara seksual menjadi matang dan mampu bereproduksi. Perubahan fisik tersebut juga diikuti oleh perubahan dari psikis remaja terutama aspek sosial emosional yang masih labil dan kurang terkendali. Usia *pubertas* untuk anak perempuan adalah 11- 15 tahun, sedang untuk laki-laki 12- 16 tahun (Hurlock 1999: 185). Pada masa tersebut rata- rata

remaja berada pada tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama atau SMP.

Berkaitan dengan masalah remaja, maka Standar *American School Counselor Association ASCA* (Holly dan Kevin, 2010:228) mengungkapkan beberapa modal atau sifat yang harus dikembangkan siswa untuk dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik. Adapun modal tersebut sebagai berikut.

Personal power- young person feels he or she has control over things that happen to me. Self-esteem—young person reports having a high self-esteem. Sense of purpose—young person reports that “my life has a purpose. Positive view of personal future—young person is optimistic about his or her personal future.

Sukses dan tidaknya individu dalam berkomunikasi dengan orang lain, akan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor keberhasilan tersebut yakni bagaimana individu mampu berkomunikasi dengan dirinya sendiri. Berkomunikasi dengan diri sendiri atau berbicara dengan batin, yakni memasukan pertanyaan kedalam diri sekaligus membuat jawaban untuk diri sendiri. Keterampilan komunikasi tersebut yang akhirnya disebut sebagai kompetensi intrapersonal. Hal ini seperti diungkap oleh Cavanagh (2002: 203) bahwa kompetensi intrapersonal adalah kemampuan seseorang untuk dapat berkomunikasi dengan diri sendiri secara baik, “*Intrapersonal competencies are learned*

abilities that help people relate well with themselves. One function of intrapersonal competencies is to increase the quantity and quality of the person's need fulfillment".

Kompetensi intrapersonal akan menjadi landasan kokoh bagi perkembangan watak dan kepribadian seseorang termasuk dalam melaksanakan tugas perkembangannya. Individu yang memiliki kompetensi intrapersonal kuat mampu melihat batas-batas diri sekaligus kelebihan diri, sehingga tidak perlu membangun pencitraan diri secara palsu. Individu akan memiliki integritas tinggi sehingga sikap dan perilaku yang ditampakkan, sama dengan sikap dan perilaku sesungguhnya. Individu tersebut tidak takut terhadap penilaian orang lain karena ia berdiri kokoh pada kekuatan diri sendiri. Dalam kegiatan akademis, individu yang mengetahui keadaan dirinya cenderung untuk mampu menyelesaikan tugas akademisnya dengan tepat waktu. Hasil penelitian Grant (2009:107) tentang hubungan tingkat prokstinasi dan kompetensi intrapersonal siswa menunjukkan bahwa siswa dengan kompetensi intrapersonal tinggi cenderung kurang untuk melakukan prokstinasi akademis secara keseluruhan daripada seorang siswa dengan kompetensi intrapersonal rendah.

Memasuki usia pubertas, remaja akan dihadapkan pada beberapa tugas perkembangan. Salah satu tugas perkembangan yang akan dihadapi remaja adalah mulai mencari identitas diri. Pada masa ini, remaja sering merasa terisolasi, hampa, cemas, dan bimbang. Remaja sangat peka terhadap cara-cara orang lain memandang dirinya, mereka menjadi mudah tersinggung dan merasa malu Erikson (Hall dan Lindzey, 1985: 86).

Pelaksanaan bimbingan pribadi sosial di tingkat SMP berhadapan dengan siswa yang berada pada usia pubertas dengan berbagai karakter psikologisnya. guru bimbingan dan konseling dituntut untuk peka dan memahami karakteristik psikologi remaja pubertas.

Salah satu teknik yang dapat dikembangkan dalam program bimbingan pribadi sosial adalah dengan permainan. Permainan atau (*game*) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri (Santrock, 2006). Terapi bermain pada remaja dalam pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial menawarkan berbagai pendekatan khusus yang diarahkan untuk kebutuhan pada usia remaja.

Melalui kegiatan permainan terutama yang dilakukan bersama sekelompok anggota lain, siswa akan diarahkan untuk membuat gambaran terhadap diri sendiri. Erikson dan Freud (Santrock, 2002) mengungkapkan bahwa permainan merupakan

suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna menolong anak menguasai kecemasan dan konflik. Siswa akan belajar cara bersikap dan bertingkah laku yang positif dan pada akhirnya membentuk kepribadian yang positif pula.

Pengetahuan diri (*self knowledge*) yang baik mampu membuat individu terus mengeksplorasi diri dan mempunyai harapan-harapan positif yang akan mewarnai perjalanan kehidupannya. Waktu terbaik untuk membangun kompetensi ini adalah pada saat remaja.

Menurut Gordon (2000: 13) Bimbingan pribadi sosial adalah proses membantu individu untuk mengetahui bagaimana bersikap, seperti diungkap dalam pendapatnya sebagai berikut.

Personal and social guidance is the process of helping an individual to know how to behave with consideration towards other people. Primarily, personal and social guidance helps the individual to understand himself, know how to get on with others, learn manners and etiquette, pursue leisure time activities, practice social skills, develop family and family relationships, and understand social roles and responsibilities.

Freud dan Erikson meyakini bahwa bermain sangat bermanfaat untuk memebentuk penyesuaian diri manusia, membantu anak mengatasi kecemasan dan konflik. Keyakinan tersebut didasarkan pada pengamatan Freud dan Erikson karena ketegangan-ketegangan yang dimiliki anak dilepaskan pada saat bermain, maka anak dapat mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan mereka. Bermain memungkinkan anak melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan energi fisik dan ketegangan-ketegangan yang terpendam (Santrock, 2006: 288). Oleh karena itu bermain juga dijadikan sebagai sarana terapi yang dikenal sebagai terapi bermain (*play therapy*).

Geldard dan Geldard (Suwarjo dan Imania, 2011: 14) mengungkapkan bahwa permainan sebagai salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling merupakan jembatan komunikasi konseling dengan anak. Penggunaan media permainan dalam konseling anak berfungsi untuk: 1) mendapatkan penguasaan diri atas permasalahan yang dihadapi, 2) mendapatkan kekuatan dalam dirinya, 3) mengekspresikan emosinya, 4) membentuk pemecahan masalah dan kemampuan membuat keputusan, 5) membangun kemampuan sosial, 6) membangun *self concept* dan *self esteem*, 7) meningkatkan kemampuan berkomunikasi, dan 8) menambah wawasan.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS

A. Bimbingan Pribadi Sosial

Dalam ilmu bimbingan dan konseling terdapat empat bidang garapan yang dibedakan menurut jenis masalahnya. Keempat bidang tersebut yakni bimbingan akademik, bimbingan pribadi sosial, bimbingan karir, dan bimbingan keluarga. Khusus untuk bimbingan pribadi sosial adalah bidang garapan yang akan dikembangkan dalam pembahasan berikut ini.

Banyak ahli yang memberikan pengertian tentang bimbingan pribadi sosial. Menurut Surya (1988: 47) bimbingan pribadi sosial merupakan bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi sosial seperti masalah pergaulan, penyelesaian konflik, penyesuaian diri dan sebagainya. Dalam bimbingan pribadi sosial individu diarahkan untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang mempunyai kepribadian utuh dan mandiri dalam menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi.

Yusuf dan Nurihsan (2008: 11) menyebutkan istilah bimbingan sosial-pribadi dalam bidang bimbingan ini. Bimbingan sosial-pribadi merupakan bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah sosial-pribadi. Masalah-masalah yang termasuk dalam bidang pribadi sosial antara lain masalah pemahaman sifat dan kemampuan diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat tinggal mereka, dan penyelesaian konflik.

Bimbingan pribadi sosial diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu.

B. Kompetensi Intrapersonal Siswa

Cavanagh (2002: 203) bahwa kompetensi intrapersonal adalah kemampuan seseorang untuk dapat berkomunikasi dengan diri sendiri secara baik, *“Intrapersonal competencies are learned abilities that help people relate well with themselves. One function of intrapersonal competencies is to increase the quantity and quality of the person’s need fulfillment”*.

Individu membutuhkan keterampilan tingkat dasar untuk dapat berkomunikasi baik dengan diri sendiri. Individu harus memahami siapa dirinya, serta apa yang ia pikirkan tentang gambaran dirinya tersebut. Kompetensi Intrapersonal adalah kecakapan yang dapat

membantu orang untuk berhubungan secara baik dengan dirinya dalam segala aspek. Tujuan kompetensi ini adalah untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas pemenuhan kebutuhan pribadi. Seorang individu yang mampu berhubungan secara efektif dengan dirinya, kemungkinan besar ia juga mampu berhubungan secara efektif pula dengan orang lain.

Berkaitan dengan hal di atas ada beberapa tokoh yang memberikan istilah yang berbeda tentang kompetensi intrapersonal. Dalam buku *Theory of Multiple Intelligence* Gardner (Armstrong, 2009: 7) memberi istilah untuk kompetensi intrapersonal dengan kecerdasan intrapersonal. Gardner berpendapat bahwa kecerdasan intrapersonal adalah pengetahuan diri dan kemampuan untuk bertindak adaptif pada dasar pengetahuan itu, seperti dalam kutipan sebagai berikut.

Intrapersonal: Self-knowledge and the ability to act adaptively on the basis of that knowledge. This intelligence includes having an accurate picture of oneself (one’s strengths and limitations); awareness of inner moods, intentions motivations temperaments, and desires; and the capacity for self-discipline, self-understanding, and self-esteem.

Tokoh lain yang ikut memberikan pemikiran tentang kompetensi intrapersonal adalah Goleman melalui konsep kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*). Goleman (1995: 39) mengungkapkan bahwa salah satu komponen didalam kecerdasan emosional adalah kesadaran diri (*self awareness*) yakni mengakui perasaan seperti yang sedang terjadi. Kesadaran diri ini adalah menyadari tentang suasana hati kita dan pikiran kita. Secara lebih spesifik Goleman (Desmita, 2008: 170) mengungkapkan tentang kesadaran diri yakni mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri.

Individu memiliki suatu tolak ukur yang jelas dan sesuai dengan keadaan diri masing-masing. Kesadaran diri yang baik akan ditunjang oleh kepercayaan diri yang kuat, yakni individu mampu untuk mengelola diri dalam berhubungan dengan emosi dan pikiran diri sendiri dan berdiri kokoh diatas kemampuan tersebut. Semakin tinggi kesadaran diri seseorang, maka ia akan semakin pandai dalam menangani perilaku negatif diri sendiri. Menurut Surya (2009: 48) sebagai salah satu kekuatan psikologis kompetensi intrapersonal disebut dengan istilah kompetensi intra-pribadi yang dimaknai sebagai kecakapan yang dapat

membantu orang untuk berhubungan secara baik dengan dirinya.

Istilah yang akan digunakan dalam penelitian adalah kompetensi intrapersonal menurut Cavanagh (2002: 203). Istilah kompetensi intrapersonal dipilih karena dari komponen-komponen yang ada dalam pembahasannya lebih komprehensif dibanding dengan istilah yang lain.

Cavanagh (2002: 203) mengemukakan bahwa ada tiga faktor yang berpengaruh dalam kompetensi intrapersonal sebagai berikut.

a. Pengetahuan diri (*Self Knowledge*)

Seorang individu mempunyai pengetahuan tentang dirinya sendiri yang meliputi kekuatan, kelemahan, kebutuhan, perasaan, dan motif. Ketidaktahuan tentang diri sendiri dapat menimbulkan berbagai perilaku yang kurang efektif bahkan dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan psikologisnya. Lebih lanjut diungkapkan jika seorang individu kurang mempunyai pengetahuan tentang dirinya, dapat menimbulkan masalah-masalah yakni: 1) mengasingkan diri, 2) tampilan perilaku yang kurang memadai sebagai akibat pengaruh bagian diri yang tidak diketahui, 3) ketidakmampuan dalam membuat keputusan, 4) persepsi yang ternoda oleh bagian diri yang tidak diketahui, 5) menghindari situasi yang dapat membuat mereka tidak mengetahui diri sendiri, 6) memanipulasi orang lain dan dimanipulasi oleh orang lain; dan 7) memproyeksikan bagian diri yang tidak diketahui pada orang lain.

b. Pengarahan diri (*Self Direction*)

Pengarahan diri diartikan sebagai daya atau kekuatan yang memberi arah bagi seseorang dalam hidupnya dan bertanggungjawab penuh terhadap konsekuensi dari perilakunya. Orang yang kurang memiliki pengarahan diri dapat diwujudkan dalam berbagai kemungkinan seperti kurang percaya diri. Akibatnya individu tersebut tidak mempercayai akan kecakapan, persepsi, motif tentang dirinya sendiri. Masalah-masalah yang mungkin dapat timbul antara lain: 1) generalisasi dari salah satu aspek pada aspek yang lainnya, 2) kesulitan dalam membuat keputusan, 3) kurang mampu menghadapi kegagalan, 4) keengganan menghadapi resiko, 5) berperilaku dalam cara yang tidak wajar; dan 6) beridentifikasi terhadap kepercayaan diri orang lain.

c. Harga diri (*Self Esteem*)

Harga diri diartikan sebagai satu pandangan orang secara umum bahwa dirinya bermanfaat, berkemampuan, dan berkebakikan. Masalah yang mungkin timbul pada individu karena kurang harga diri antara lain; 1) mempersepsi diri sendiri tanpa rasa hormat, 2) mengharap orang lain memberi penghargaan terhadapnya, 3) menunjukkan perilaku untuk

mengisi harga diri yang hilang, 4) beridentifikasi secara berlebihan terhadap peran tertentu, 5) tidak membiarkan orang lain akrab secara psikologis dengan dirinya, 6) perilaku yang sering berubah-ubah dalam memilih teman, 7) tidak mampu memaafkan diri sendiri, dan 8) menemukan dirinya dengan cara yang negatif.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah studi pengembangan program, sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yang didukung data kualitatif. Desain penelitian adalah desain campuran kuantitatif dan kualitatif (*Mixed Methods Design*) jenis *explanatory mixed methods research design*. Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Lembang yang terletak di Jalan Raya Lembang No. 357 Lembang Kabupaten Bandung Barat. Populasi pada penelitian adalah seluruh subjek yang diteliti, adapun subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Lembang yang berjumlah 720 orang siswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel dengan *purposive sampling*.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan teknik sebagai berikut.

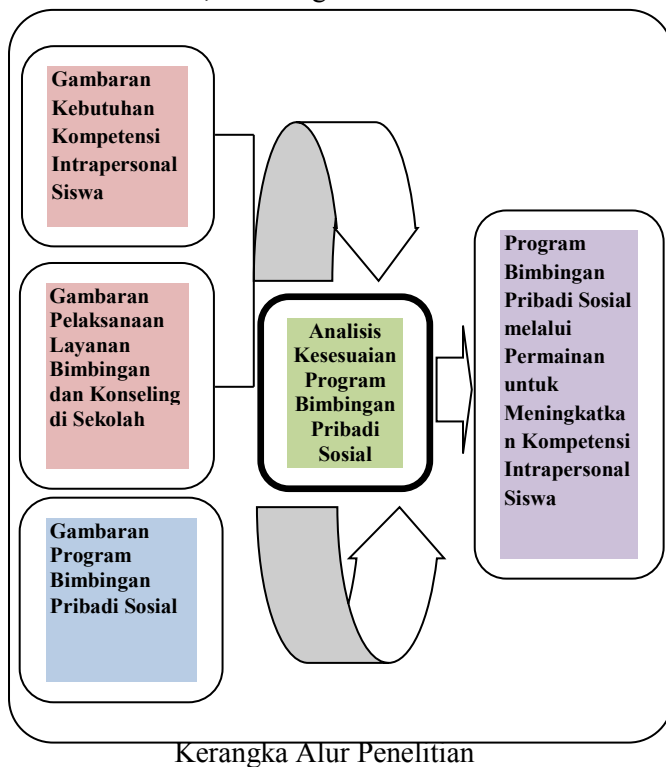
1. Pengamatan langsung: dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung terhadap objek penelitian.
2. Wawancara: Kegiatan wawancara dalam penelitian ini akan dilakukan kepada guru bimbingan dan konseling dan siswa untuk mengetahui gambaran pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan di sekolah.
3. Kuesioner atau angket dipergunakan untuk mengetahui gambaran kompetensi intrapersonal siswa secara umum diungkapkan melalui instrumen pernyataan.

Definisi Operasional

1. Program bimbingan pribadi sosial melalui permainan
Bimbingan pribadi sosial adalah seperangkat rencana bimbingan pribadi sosial yang dirancang oleh peneliti, yang telah mendapat validasi dari ahli 2 orang ahli bimbingan dan konseling serta 2 orang praktisi (guru bimbingan dan konseling sekolah), untuk diberikan kepada siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang melalui serangkaian permainan yang telah disusun berdasarkan tujuan untuk meningkatkan kompetensi intrapersonal siswa.
2. Kompetensi Intrapersonal
Kompetensi Intrapersonal adalah kemampuan siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang untuk

berhubungan baik dengan diri sendiri yang ditandai dengan 3 aspek yakni:

- a. Pengetahuan diri (*self knowledge*) adalah kemampuan siswa untuk mengetahui gambaran dirinya yang meliputi indikator memahami kekuatan diri, kelemahan diri, keinginan diri, perasaan diri, dan motivasi diri.
- b. Pengarahan diri (*self direction*) adalah kemampuan siswa untuk mengarahkan diri dalam kehidupannya, serta menerima tanggungjawab sebagai konsekuensi dari perilaku mereka. Indikator dalam aspek pengarahan diri adalah: kepercayaan diri, pengendalian diri, kemandirian diri, pengambilan keputusan, dan penentuan tujuan hidup.
- c. Harga diri (*self esteem*) adalah suatu pandangan siswa secara umum bahwa dirinya bermanfaat, berkemampuan, dan berkebijakan. Indikator yang merupakan bagian dari harga diri adalah: persepsi diri, bangga dengan diri sendiri, evaluasi diri, dan integritas diri.



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait profil bimbingan pribadi sosial di SMPN 1 Lembang, dapat diketahui beberapa permasalahan yang menghambat keoptimalan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Salah satunya adalah materi dan metode layanan bimbingan pribadi sosial yang selama ini diberikan kepada siswa khususnya siswa kelas VIII. Guru bimbingan dan konseling lebih memaksimalkan penggunaan media Lembar Kerja Siswa (LKS) pengembangan

diri yang didalamnya berisi serangkaian materi beserta tugas yang harus dikerjakan oleh siswa.

Siswa kelas VIII SMP yang rata-rata berusia 12-14 tahun tengah berada dalam suatu rentang usia pada masa peralihan atau transisi dari akhir masa anak-anak menuju masa awal remaja atau yang biasa disebut sebagai masa pubertas. Masa pubertas adalah periode unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan dan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap perkembangan kehidupan lainnya Hurlock (1999: 184).

Pada masa pubertas remaja sedang mengalami masa sulit, karena mulai terjadi perubahan fisik dan perkembangan psikologis yang pesat. Remaja membutuhkan metode layanan bimbingan dan konseling yang menarik dan mulai merangsang pribadinya untuk berfikir dengan mandiri. Salah satu ciri masa pubertas adalah masa dimana individu mulai menampakan ego emosionalnya yang ingin dihargai sebagai seorang pribadi karena merasa bukan anak-anak lagi.

Merujuk pada Rambu-rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (2008:14) disebutkan bahwa Pengembangan diri bukan sebagai mata pelajaran, mengandung arti bahwa bentuk, rancangan, dan metode pengembangan diri tidak dilaksanakan sebagai sebuah adegan mengajar seperti layaknya pembelajaran bidang studi. Namun, manakala masuk ke dalam pelayanan pengembangan minat dan bakat tak dapat dihindari akan terkait dengan substansi bidang studi dan/atau bahan ajar yang relevan dengan bakat dan minat konseli dan disitu adegan pembelajaran akan terjadi. Ini berarti bahwa pelayanan pengembangan diri tidak semata-mata tugas konselor, dan tidak semata-mata sebagai wilayah bimbingan dan konseling. Keterangan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan diri bukan substitusi atau pengganti pelayanan bimbingan dan konseling, melainkan di dalamnya mengandung sebagian saja dari pelayanan (dasar, responsif, perencanaan individual) bimbingan dan konseling yang harus diperankan oleh konselor.

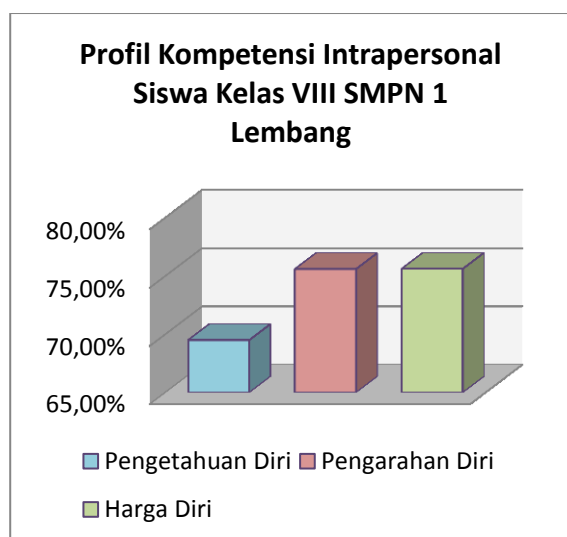
Berdasarkan pemaparan dan keterangan dari siswa didapatkan bahwa diperlukan suatu metode layanan bimbingan dan konseling yang menarik namun tetap bermanfaat bagi siswa

Pada bagian ini diuraikan profil kompetensi intrapersonal siswa hasil olah data menggunakan teknik persentase atau analisis statistik berdasarkan data kuantitatif yang dikumpulkan melalui angket sebagai berikut.

Tabel
Profil Kompetensi Intrapersonal
Siswa Kelas VIII SMPN 1 Lembang
(Berdasarkan Kategori Tinggi, Sedang, Rendah)

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Tinggi	72 orang	31,31%
Sedang	94 orang	40,86%
Rendah	64 orang	27,83%
Jumlah	230 orang	100%

Profil kompetensi intrapersonal siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang berdasarkan tiap aspek dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar
Profil Kompetensi Intrapersonal
Siswa Kelas VIII SMPN 1 Lembang
(Berdasarkan Aspek)

Deskripsi selanjutnya akan memaparkan tentang profil kompetensi intrapersonal berdasarkan tiap indikator siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang berdasarkan tiap indikator adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3.
Profil Kompetensi Intrapersonal
Siswa Kelas VIII SMPN 1 Lembang
(Berdasarkan Indikator)

Aspek	Indikator	Ketercapaian (%)
1. Mempunyai pengetahuan diri yang baik, (<i>self knowledge</i>)	a. Memahami kekuatan diri dan berusaha untuk mengembangkannya	67,39/ Rendah
	b. Memahami kelemahan diri dan	74,43/ Sedang

berusaha untuk mengatasinya	c. Memahami keinginan diri	73,74/ Sedang	
	d. Mampu mengekspresikan perasaan diri dengan cara yang positif	58,10/ Rendah	
2. Mampu memberi pengarahan yang baik untuk diri, (<i>self direction</i>).	e. Mampu memotivasi diri saat mengalami kegagalan	73,65/ Sedang	
	f. Memiliki kepercayaan diri yang baik	66,61/ Rendah	
	g. Mampu mengendalikan diri saat mengalami masalah	80,23/ Tinggi	
	h. Mampu menunjukkan kemandirian diri	75,20/ Sedang	
	i. Mampu mengambil keputusan dengan baik	78,17/ Tinggi	
	j. Mampu menentukan tujuan hidup yang akan dijalani	77,74/ Tinggi	
	3. Mempunyai harga diri yang positif	k. Memiliki persepsi diri yang positif	71,24/ Sedang
		l. Bangga dengan keadaan diri	79,24/ Tinggi
		m. Memiliki integritas diri yang baik	75,91/ Sedang
		n. Mampu mengevaluasi diri	76,04/ Sedang

1. Program Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Permainan untuk Meningkatkan Kompetensi Intrapersonal Siswa

Berdasarkan pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial di SMPN 1 Lembang dan profil kompetensi intrapersonal siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang. Program disusun secara sistematis sebagai upaya untuk mengakomodasi kebutuhan siswa akan peningkatan kompetensi intrapersonal.

Materi	T Tujuan	Teknik
1. Pengenalan Diri (Siapa kah Aku?)	1. Siswa mampu memahami kekuatan diri dan berusaha untuk mengembangkannya dengan cara yang positif	Diskusi dan Permainan "Jendela Diriku".
	2. Siswa mampu	

	memahami dan menerima kelemahan diri dan berusaha untuk mengatasinya.	
2. Cara Menghin dari Stress	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengerti dampak negatif stress dalam kehidupan sehari-hari 2. Siswa mampu memahami keinginan diri dan mampu mengemukakan dengan cara yang baik agar dapat mengurangi stress 3. Siswa mampu mengekspresikan perasaan diri dengan cara yang positif untuk menghindari stress 	Diskusi dan Permainan "Pesawat Hati"
3. Persepsi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu memiliki persepsi diri yang positif. 2. Siswa memiliki rasa bangga dengan keadaan diri sendiri 	Diskusi dan Permainan "Gambar Persepsi"
4. Motivasi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu mengevaluasi diri baik dari kegagalan diri sendiri maupun orang lain. 2. Mampu memotivasi diri saat mengalami kegagalan. 	Diskusi dan Permainan "The Number Game of Sheet"
5. Melatih Percaya Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu memiliki rasa percaya diri yang baik. 2. Siswa mampu mempertunjukkan rasa percaya diri di depan teman-teman yang lain. 3. Siswa mampu memiliki integritas diri yang baik. 	Diskusi dan Permainan Marina Menari.

6. Merancang Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu merancang tujuan hidup (cita-cita) yang disesuaikan dengan bakat dan minat masing-masing. 2. Siswa mampu menunjukkan kemandirian diri dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. 3. Siswa mampu mengendalikan diri saat mengalami masalah dalam mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan. 	Diskusi dan Permainan My Ballon.
7. Penyelesaian masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu mengambil keputusan baik dengan cara yang baik. 	Diskusi dan Permainan "Kapal Livina"

2. Efektivitas Program Bimbingan Pribadi Sosial

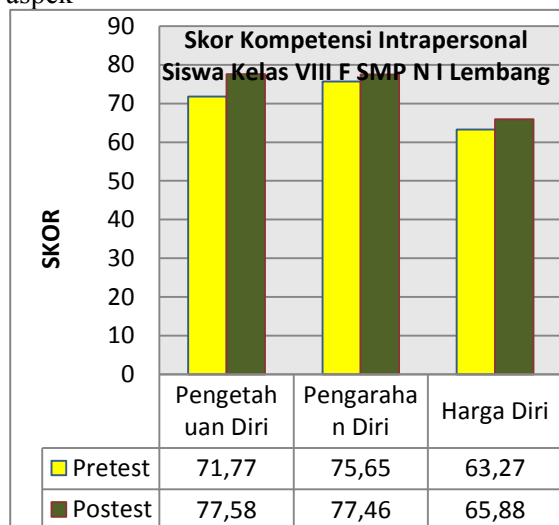
Pengujian efektivitas program dilakukan melalui uji beda rata-rata skor kompetensi intrapersonal siswa kelompok ujicoba yang diperoleh melalui *prettest* dan *posttest* implementasi program. Penggunaan uji statistik parametrik dengan uji *t* (*t test*) pada Kelas Ujicoba berdasarkan pada pertimbangan data yang digunakan memenuhi syarat normalitas adapun hipotesis statistik yang diuji dalam analisis ini adalah:

H0: Tidak ada perbedaan rata-rata skor *prettest* dan *posttest*

H1: Ada perbedaan rata-rata skor *prettest* dan *posttest*

Dengan menggunakan rumus Paired Samples Test dapat diketahui bahwa perbedaan skor antara skor *prettest* dan *posttest* adalah -10,23077 dimana rata-rata skor *prettest* adalah 210,6923 dan rata-rata skor *posttest* adalah 220,9231. Diketahui nilai *t* hitung adalah -4,211 dengan signifikansi $p=0,000$ atau ($p<0,05$), yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara skor *prettest* dan skor *posttest* pada Kelas Ujicoba.

Disamping menguji perbedaan skor kompetensi intrapersonal secara keseluruhan, peneliti juga bermaksud untuk mengetahui peningkatan skor berdasarkan aspek kompetensi yang terdiri atas 3 (tiga) aspek kompetensi intrapersonal, antara lain: pengetahuan diri (A), pengarahan diri (B), harga diri (C). Grafik penguasaan kompetensi intrapersonal berdasarkan aspek



petensi sebagai berikut:

Pada pengujian dengan statistik parametrik untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata pretest dan posttest untuk aspek kompetensi pengetahuan diri, hasil pengujian menunjukkan nilai $t = -4,645$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor aspek kompetensi pengetahuan diri siswa pada kelas VIII F sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

Hasil pengujian perbedaan skor kompetensi pengarahan diri menunjukkan nilai $t = -1,555$ dengan $p = 0,132$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor aspek kompetensi pengarahan diri siswa pada kelas VIII F sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

Hasil pengujian perbedaan skor kompetensi harga diri menunjukkan nilai $t = -2,717$ dengan $p = 0,012$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor aspek kompetensi harga diri siswa pada kelas VIII F sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

Hasil ketiga pengujian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa dari tiga aspek kompetensi intrapersonal, aspek kompetensi pengetahuan diri dan harga diri mengalami peningkatan yang signifikan setelah dilakukan treatment melalui teknik permainan. Sedangkan

pada aspek kompetensi pengarahan diri tidak terdapat peningkatan yang signifikan baik sebelum dan sesudah pelaksanaan program, atau dapat dikatakan relatif tetap.

Penutup

Pada umumnya tingkat kompetensi intrapersonal siswa kelas VIII di SMPN 1 Lembang termasuk dalam kategori sedang, Aspek pengetahuan diri (*self knowledge*) siswa kelas VIII di SMPN 1 Lembang lebih rendah daripada aspek pengarahan diri (*self direction*) dan harga diri (*self esteem*).

Program bimbingan pribadi sosial melalui permainan disusun melalui tiga komponen yakni layanan dasar, layanan responsif, dan dukungan sistem. Ketiga komponen tersebut saling mendukung satu sama lain untuk mewujudkan tujuan meningkatkan kompetensi intrapersonal siswa.

Program bimbingan pribadi sosial melalui permainan secara empiris dapat meningkatkan kompetensi intrapersonal siswa SMP, yang dibuktikan dengan hasil uji efektivitas model terhadap peningkatan penguasaan kompetensi intrapersonal siswa sebelum dan sesudah mengikuti program bimbingan pribadi sosial.

D. KESIMPULAN

Penelitian tentang program bimbingan pribadi sosial melalui permainan untuk meningkatkan kompetensi intrapersonal siswa kelas VIII SMPN 1 Lembang, menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Pada umumnya tingkat kompetensi intrapersonal siswa kelas VIII di SMPN 1 Lembang termasuk dalam kategori sedang, artinya sebagian siswa belum menguasai kompetensi intrapersonal secara menyeluruh. Aspek pengetahuan diri (*self knowledge*) siswa kelas VIII di SMPN 1 Lembang lebih rendah daripada aspek pengarahan diri (*self direction*) dan harga diri (*self esteem*). Sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang rendah pada indikator memahami kekuatan diri dan berusaha untuk mengembangkannya, mampu mengekspresikan perasaan diri dengan cara yang positif, dan indikator memiliki kepercayaan diri yang baik.
2. Program bimbingan pribadi sosial melalui permainan telah divalidasi dengan *focus group discussion* (FGD) oleh para ahli dan praktisi bimbingan dan konseling dan dinyatakan layak untuk diuji cobakan kepada sampel penelitian.
3. Program bimbingan pribadi sosial melalui permainan efektif dan signifikan untuk meningkatkan kompetensi intrapersonal siswa

SMP, terutama untuk aspek pengetahuan diri (*self knowledge*).

E. REFERENSI

- Cavanagh, M. & Levitov, J. (2002). *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach*. Second Edition. United States of America: Waveland Press, Inc.
- Creswell, J. (2008). *Educational Research*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Gordon, W. (2000). *Modul Guidance*. France : UNESCO.
- Grant, C. *The Relationship Between Procrastination And Intrapersonal Intelligence In College Students* THE UNIVERSITY OF NORTH DAKOTA, 2009, 107 pages; 3406199. (online). Tersedia di: <http://gradworks.umi.com/34/06/3406199.html> (13 April 2011).
- Hanifa. (2008). *Mengasah Potensi Anak Lewat Kecerdasan Intrapersonal*. (online). Tersedia di: <http://hanifa93.wordpress.com/2008/02/22/asah-potensi-anak-lewat-kecerdasan-intrapersonal/>. (18 Februari 2011).
- Hall, C & Lindzey, G. (1985). *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Holly, S. & Kevin, W. (2010). *The Developmental Assesment and ASCA's National Standards: A Crosswalk Review*. (online). Tersedia di: <http://www.docstoc.com/docs/44414757/The-Developmental-Assets-and-ASCAs-National-Standards-A-Crosswalk-Review> (02 Agustus 2010).
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. (2007). *Psikologi Pendidikan*; Edisi Kedua. McGraw-Hill Company, Inc. Alih bahasa oleh Tri Wibowo. Jakarta: Prenada Media Group.
- Suwarjo & Imania, E. (2011). *Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Jogjakarta : Paramitra.