LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PERMAINAN *DART BOARD* DALAM UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI

Uky Wahyu Ningsafitriyah
Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Madiun
ukywahyu98@gmail.com

Abstrak

Pemahaman diri adalah mengenali diri yang mendalam atas kemampuan dan potensi diri yang mencakup ranah sikap, nilai, minat, kepribadian, dan abilitas pada penenalan diri pribadi yang mencakup atas pengenalan keunggulan dan pengenalan kekurangan sendiri. Layanan Bimbingan Kelompok merupakan upaya membimbing individu yang memerlukan bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Dengan teknik permainan *Dart board* adalah permainan yang menggunakan papan panahan alat dengan melempar panah ke papan yang dimodifikasi untuk meningkatkan pemahaman diri siswa. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Nguntoronadi terdapat peserta didik yang masih memiliki hambatan dalam pemahaman diri sendiri yang mana belum secara penuh mengenali bakat, minat, kekurangan maupun kelebihan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan permainan *dart board*. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Kegiatan penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Nguntoronadi pada semester genap tahun ajaran 2022/2023 dengan subjek 4 peserta didik kelas VII yang memiliki tingkat pemahaman diri yang rendah. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan permainan *dartboard* dapat meningkatkan pemahaman diri pada siswa kelas VII. Hal tersebut dibuktikan terdapat peningkatan setiap siklus.

Kata Kunci : *pemahaman diri, bimbingan kelompok, permainan dart board.*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana individu ingin mengetahui jati dirinya mereka akan senantiasa ingin tahu apa yang terjadi pada dirinya. Rasa ingin tahu untuk memahami apa yang terjadi pada dirinya. Kurangnya pehaman diri menyebabkan siswa tidak tahu siapakah dirinya, apa yang ada pada dirinya dan apa yang membedakan dirinya dengan orang lain, serta apa kekurangan maupun kelebihan yang mereka miliki. Pemahaman akan diri sangat mutlak untuk diketahui, oleh karena itu individu harus

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

mengerti tentang dirinya. Pemahaman diri baik secara internal maupun eksternal. Ketika individu mengetahui kondisi dan gambaran tentang dirinya maka dia akan dapat menjalani hidup dengan tenang dan nyaman karena sudah memiliki pandangan hidup yang jelas.

Pemahaman diri adalah pengenalan secara mendalam atas potensi-potensi dirinya yang mencakup ranah, minat, abilitas, keperibadian, nilai dan sikap yang mana pengenalan siswa atas kekurangannya (Kurniasih dkk, 2020) Kekutan merupakan seperangkat kemampuan yang dimiliki siswa baik yang bersifat potensi maupun aktual. Kekurangan siswa menggambarkan ketidak mampuan siswa yang menjadi hambatan siswa dalam meraih cita-cita. Sehingga siswa belum bisa menjadi diri sendiri, belum bisa menanamkan jati dirinya dan belum bisa menentukan cita-cita yang jelas dimasa depan. Padahal pemahaman diri itu sangat penting bagi peserta didik apal percaya diri dalam segala situasi dan kondisi ternyata lagi pada tingat SMP, karena mereka dapat mengerti apa kemampuan yang dimiliki, persiapan apa saja yang harus dilakukan, dan keputusan apa yang harus diambil dari pemahaman diri itu sendiri yang akan mengantarkan mereka kegerbang kesuksesan. Lebih lanjut, (Kurniasih dkk, 2020) menjelaskan bahwa orang yang memahami diri adalah mereka yang memiliki tujuan hidup, memiliki arah, rasa memiliki kewajiban dan alasan untuk ada (eksis), identitas diri yang jelas dan kesadaran sosial yang tinggi. Menurut Santrock, Pemahaman diri (self- understanding) adalah gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar, dan isi dari konsep diri remaja. Pemahaman diri adalah suatu cara untuk memahami, menaksir karakteristik, potensi dan atau masalah (gangguan) yang ada pada individu atau sekelompok individu.

Layanan Bimbingan Kelompok sendiri menurut Asmara (2021) merupakan upaya membimbing individu yang memerlukan bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Serta dapat memberikan dampak perubahan dengan pemberian informasi dan pengembangan diri yang termasuk upaya penyelesaian berbagai permasalahan. Sementara itu, hal layanan ini dirasa tepat untuk meningkatkan pemahaman diri pada peserta didik kelas VII yang mana belum mengetahui pemahaman diri sendiri. Dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok peserta didik saling bertukar informasi saling mengenali dan mengetahui kelemahan dan kekurangan anggota kelompok sehingga dapat meningkatkan pemahaman diri.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu dengan permainan dart board. Permainan dart board adalah permainan yang menggunakan alat bernama anak panah. Anak panah itu akan diarahkan ke sasaran yang berupa papan sasaran. Kalau dalam permainan internasional, ada aturan khusus dan hitungan tertentu untuk menilai keberhasilan dari para pemain, namun kali ini permainan Dart Board ini ditujukan untuk meningkatkan pemahaman diri. Dalam penelitian (purnamasari & nisa, 2020) permainan dartboard dapat melatih fokus seseorang sehingga siap menghadapi ujian. Selain itu penelitian (azhari, dkk. 2017) penelitian dengan menggunakan permainan dart board dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Sehingga dalam penelitian ini peneliti menggunakan papan permainan dartboard yang berisikan soal-soal sesuai angka yang nantinya harus dikerjakan oleh siswa dan diambil dengan cara melemparkan panah kearah soal tersebut untuk meningkatkan pemahaman diri pada siswa kelas VII. Selain itu permainan ini menarik untuk dimainkan oleh siswa SMP kelas VII sehingga mereka dapat mengikuti layanan dengan antusias dan menyenangkan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Permainan Dart Board dalam Upaya Meningkatkan Pemahaman Diri Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan”. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Permainan Dart board untuk meningkatkan pemahaman diri pada siswa kelas VII di SMPN 1 Nguntoronadi Magetan.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Sugiyono (2016) Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yaitu sebuah penelitian yang dilaksanakan dengan terencana, tersusun, sistematis, dan selalu melakukan refleksi perbaikan di setiap pertemuan praktiknya/siklus untuk meningkatkan kualitas selanjutnya sehingga mendapatkan tujuan yang diinginkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis deskriptif kualitatif yang akan menghasilkan data berupa deskripsi terkait dengan layanan bimbingan kelompok dengan permainan dartboard. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Nguntoronadi pada

bulan Mei-Juni 2023. Subjek pada penelitian ini adalah 4 orang peserta didik kelas VII berinisial AA, BC, CI, DA yang sebelumnya telah disebar *need asesmen* dan hasilnya mereka ber 4 memiliki pemahaman diri yang kurang/rendah.

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Menurut (Sugiyono, 2016) kuesioner (angket) adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sebaran pernyataan ataupun pertanyaan secara tertulis kepada responden untuk dijawab dan memperoleh informasi. Serta menggunakan observasi dan dokumentasi. Menurut Sugiyono (2016) observasi yaitu kegiatan mengamati untuk mengambil suatu data yang dibutuhkan untuk mengetahui pengaruh dari tindakan yang diberikan pada sasaran. Pengumpulan data selanjutnya yaitu dokumentasi yang dilakukan berupa foto pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Teknik analisis data yang digunakan yaitu membandingkan hasil siklus satu dengan siklus selanjutnya.

3. Hasil dan Pembahasan

Subjek pada penelitian ini adalah sejumlah 4 siswa. Temuan penelitian berkaitan dengan tujuan penelitian yaitu mengungkap peningkatan pemahaman diri melalui bimbingan kelompok dengan permainan dart board. Dalam penelitian ini dilakukan 3 siklus, yang mana dalam setiap siklusnya melalui tahapan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan tindakan. Hasil *need asesment* pemahaman diri siswa sebelum diberikan tindakan dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat Pemahaman diri Siswa Sebelum Tindakan

Nama	Presentase	Kategori
AA	35%	Kurang
BC	45%	Sedang
CI	40%	Kurang
DA	40%	Kurang

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman diri subjek sebelum diberikan tindakan berada pada kategori kurang. Pelaksanaan tindakan berupa bimbingan kelompok dengan permainan *dart board* berlangsung dalam tiga siklus. Tindakan pada siklus pertama dilaksanakan pada Rabu, 31 Mei 2023. Bimbingan kelompok dengan permainan *dartboard* pada siklus pertama, subjek memainkan secara bergantian dengan melempar anak panah dan mengambil nomor sesuai angka yang ada kemudian mengikuti instruksi pada soal sesuai angka yang didapatkan. Pada siklus pertama ini subjek ada yang masih bingung melakukan instruksi karena mereka belum memahami diri mereka terkait kekurangannya, kelebihanannya, bakat, minat, hobi dan potensi diri, sehingga mereka masih kesulitan dalam menjawab atau melakukan instruksi yang ada pada soal yang dia dapatkan. Kemudian dilanjutkan pada tindakan pada siklus kedua dilaksanakan pada hari Selasa, 6 Juni 2023, permainan *dart board* sama dengan tindakan pada siklus pertama, subjek melempar anak panah ke papan dan mengambil angka sesuai anak panah yang menempel kemudian menjawab atau melakukan sesuai instruksi dari soal yang didapatkan, pada siklus kedua ini subjek sudah paham dengan soal yang didapatkan selain itu interaksi dengan anggota kelompok sudah terjalin dimana setiap anggota sudah memberikan masukan bilamana subjek kesulitan menjawab atau melakukan instruksi. Tindakan terakhir pada siklus ke-3 dilaksanakan pada Senin, 12 Juni 2023. Subjek bermain permainan *dartboard* dengan antusias dan menyenangkan keseluruhan subjek sudah mampu memahami diri, mampu menjawab dan melakukan instruksi yang ada pada soal dengan yakin dan pasti. subjek sudah mendapatkan masukan, saran dari anggota kelompok pada siklus kedua sehingga pada siklus ketiga sehingga pada tindakan siklus ketiga sudah berhasil meningkatkan pemahaman diri siswa.

Adapun hasil pada siklus 1, 2, dan 3 pada layanan bimbingan kelompok dengan permainan *dart board* sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Tindakan pada siklus 1, 2 dan 3 pemahaman diri siswa

Siklus 1	Nama	Presentase	Kategori
	AA	45%	Sedang
	BC	50 %	Sedang
	CI	55%	Sedang
	DA	60%	Sedang

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Siklus 2	Nama	Presentase	Kategori
	AA	65%	Baik
	BC	70%	Baik
	CI	80%	Baik
	DA	70%	Baik
Siklus 3	Nama	Presentase	Kategori
	AA	85%	Sangat Baik
	BC	85%	Sangat Baik
	CI	90%	Sangat Baik
	DA	85%	Sangat Baik

Ket Presentase :

1-20 : sangat kurang

26- 40 : kurang

41-60 : sedang

61-80 : baik

81- 100 : sangat baik

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui persentase setelah diberikan tindakan pada siklus 1, siklus 2 dan siklus 3 yaitu adanya perubahan pemahaman diri. Sebelum mendapatkan tindakan kategori kurang pada siklus 1 sedang, pada siklus 2 baik dan pada siklus 3 sangat baik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan dalam setiap siklusnya, sehingga Layanan Bimbingan kelompok dengan permainan *dart board* dapat meningkatkan pemahaman diri siswa kelas VII di SMPN 1 Nguntornadi Magetan.

Daftar Pustaka

- Asmara, Tejo. 2021. *Meningkatan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management*. Jurnal Prakarsa Paedagogia. 4 (1).
- Azhari, dkk. 2017. *Penggunaan Media Papan Dart Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa*. Jurnal Pena Ilmiah. Vol 2, No 1 hal 2011-2020

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Baron, R.A & Branscombe, N. (2011). *Social Psychology*. Boston: Pearson.
- Desousa, D. A & Santos, E. (2012). Intimate Friendship Relationships Between Young Adults. *Paideia*, Vol. 22 (53), hal. 325-333
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S. (2012). *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Kurniasih dkk, 2020. *Hubungan Pemahaman Diri Terhadap Rasa Tanggung Jawab: Sebuah Survey Pada Anak Usia Dini di Kota Surabaya*. Child Education Journal. Volume 2, No. 2 hal 98- 105
- Kurnanto E. 2014. *Bimbingan Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniawan, Y & Sudrajat, A. (2018). Peran Teman Sebaya dalam Pembentukan Karakter Siswa Madrasah Tsanawiyah. *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*. Vol. 15(2), hal. 149-163.
- Purnamasari & Nisa. 2020. *Dart-Board Game Project” Sebagai Latihan Fokus Untuk Persiapan Ujian TOEP*. Wanastra : Jurnal Bahasa dan Sastra Vol 12 No. 2 hal 242-246
- Sugiyono. 2017. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: IKAPI
- Sukardi, D.W. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi antar Pribadi, Tujuan Psikologis*. Yogyakarta: Kanisius.
- Wibowo. M.U. 2019. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- wulandari, dkk. 2018. *Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri Dengan Media Dart Board Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kimia Di Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 9 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2016/2017*. Alotrop, Jurnal Pendidikan dan Ilmu Kimia. Vol 2(1):20–24