

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK INFORMASI AUDIO VISUAL
DAN PENGARUHNYA TERHADAP *SELF-ACCEPTANCE***

Oleh:

Ahmad Agus Salim¹⁾, Siti Muhibah²⁾, Meilla Dwi Nurmala³⁾

¹⁾Jurusan Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

²⁾Jurusan Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

³⁾Jurusan Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: ¹⁾*heyaaagus@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual terhadap *Self-acceptance* pada siswa kelas XI AKL SMKN 1 Kota Serang tahun ajaran 2024/2025. Penelitian menggunakan metode quasi-eksperimen dengan nonequivalent control group design. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling, dan mendapatkan 20 siswa yang memiliki *Self-acceptance* rendah. Hasil *pre-test* kelompok eksperimen rata-rata berada pada nilai 43%, yaitu berada pada kategori rendah. Sedangkan setelah diberikan perlakuan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual nilai rata-ratanya adalah 66% yaitu berada pada kategori sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil dari nilai *pre-test* dan *post-test*nya tidak terlalu mengalami perubahan yang tinggi yaitu pada angka 45% dan 47%. Uji hipotesis penelitian menggunakan uji Mann Whitney, terdapat perbedaan *Self-acceptance* siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual. Dengan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 lebih rendah dari 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual terhadap *Self-acceptance* siswa kelas XI AKL SMK Negeri 1 Kota Serang tahun ajaran 2024/2025.

Kata kunci: audio visual; bimbingan kelompok; teknik informasi; *self-acceptance*

**GROUP COUNSELING SERVICES USING AUDIO-VISUAL INFORMATION
TECHNIQUES AND THE IMPACT ON *SELF-ACCEPTANCE***

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the effect of group guidance services using audio-visual information techniques on *Self-acceptance* among Grade XI AKL students at SMKN 1 Kota Serang for the 2024/2025 academic year. The research employs a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design. The sampling technique used is purposive sampling, resulting in 20 students with low *Self-acceptance*. The *pre-test* results for the experimental group show an average score of 43%, which falls into the low category. After the *treatment* using group guidance with audio-visual information techniques, the average score increases to 66%, placing it in the moderate category. In contrast, the control group's *pre-test* and *post-test* scores remain relatively unchanged, at 45% and 47%, respectively. The hypothesis was tested using the Mann-Whitney test, which revealed a significant difference in *Self-acceptance* between the experimental and control groups before and after the *treatment*. The Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.001 is lower than 0.05, leading to the acceptance of H_a and the rejection of H_0 . Thus, the results demonstrate that group guidance services using audio-visual information techniques have a significant effect on the *Self-acceptance* of Grade XI AKL students at SMKN 1 Kota Serang for the 2024/2025 academic year.

Keywords: audio-visual; group guidance; information techniques; *self-acceptance*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan karena individu berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Menurut Erikson (Jannah & Satwika, 2021) Pada fase ini, remaja dihadapkan pada pencarian identitas diri (*identity exploration*) dan sering kali mengalami tekanan dari lingkungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat. Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi remaja adalah penerimaan diri (*self-acceptance*).

Self-acceptance merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri secara utuh, termasuk kelebihan, kekurangan, pengalaman, serta keadaan saat ini. Menurut Jersild (Islami & Fitriyani, 2022), *self-acceptance* melibatkan sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri, kemampuan untuk memandang diri secara positif tanpa menolak kekurangan, serta kesadaran bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Dalam fase remaja, penerimaan diri menjadi krusial karena remaja cenderung lebih sensitif terhadap penilaian dari orang lain dan lebih sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya. Tidak terkecuali dengan pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang menghadapi tuntutan akademik sekaligus persiapan keterampilan vokasional agar siap bersaing di dunia kerja. Tekanan ini sering kali diperburuk oleh berbagai tantangan yang khas pada masa remaja, seperti pencarian identitas diri, penyesuaian sosial, dan ekspektasi dari lingkungan. Dalam konteks tersebut, penerimaan diri menjadi sangat penting, karena siswa yang memiliki *self-acceptance* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan, membangun rasa percaya diri, dan mengembangkan potensi mereka secara optimal.

Self-acceptance atau penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima kekurangan, kelebihan, dan keadaan diri secara utuh tanpa penghakiman. Pada masa remaja, penerimaan diri sangat penting karena berkaitan langsung dengan perkembangan kepribadian dan kesehatan mental. Dalam fase ini, remaja sering menghadapi tantangan seperti tekanan dari lingkungan sosial, perbandingan dengan orang lain, serta ekspektasi yang tinggi dari keluarga dan masyarakat. Penelitian oleh Simanjuntak yang dipaparkan dalam penelitian Refnadi et al. (2021) menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat penerimaan diri yang sedang hingga rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya rasa percaya diri, tekanan untuk memenuhi standar sosial, dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan. Akibatnya, siswa dengan penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami masalah emosional, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berharga. Selain itu, mereka juga lebih sulit untuk mengembangkan potensi diri karena merasa tidak mampu atau tidak pantas untuk berhasil.

Menurut teori Erikson (Jannah & Satwika, 2021), masa remaja adalah periode krusial dalam pencarian identitas diri. Penerimaan diri yang rendah dapat menghambat proses ini, menyebabkan individu merasa terjebak dalam konflik internal dan kurang mampu menghadapi tantangan kehidupan. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self-acceptance* sangat diperlukan, terutama di lingkungan sekolah, di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktunya.

Rendahnya *self-acceptance* pada diri siswa dapat dipicu oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Secara internal, *self-acceptance* yang rendah sering kali disebabkan oleh konsep diri negatif, di mana siswa memiliki persepsi yang tidak seimbang tentang kekuatan dan kelemahan diri mereka. Selain itu, harga diri yang rendah menjadi faktor utama lainnya, di mana siswa cenderung merendahkan nilai dirinya meskipun mereka memiliki pencapaian tertentu. Persepsi terhadap kondisi fisik juga berperan penting; banyak siswa yang merasa tidak puas dengan penampilan tubuhnya sehingga kehilangan kepercayaan diri. Pengalaman hidup yang buruk, seperti latar belakang ekonomi yang sulit atau pengalaman traumatis, semakin memperburuk kemampuan siswa untuk menerima diri mereka sendiri. Secara eksternal, lingkungan sosial memainkan peran besar dalam membentuk *self-acceptance* siswa. Respon negatif dari teman sebaya atau keluarga, seperti ejekan atau pengabaian, dapat memperburuk konsep diri siswa. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung dapat membantu meningkatkan *self-acceptance*. Sistem pendidikan juga memiliki pengaruh signifikan; suasana belajar yang kompetitif dan tekanan akademik yang tinggi sering kali memperburuk rasa percaya diri siswa, meskipun dukungan dari guru dapat membantu mengatasi tantangan tersebut.

Akibat rendahnya *self-acceptance* dapat dirasakan dalam berbagai aspek kehidupan siswa. Mereka sering merasa tertekan, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan motivasi belajar, yang berdampak pada performa akademik mereka. Secara sosial, siswa dengan *self-acceptance* rendah cenderung

menarik diri dari pergaulan, merasa asing dengan teman-teman, dan menghindari aktivitas sosial karena takut dinilai negatif. Kondisi ini juga dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berharga. Selain itu, siswa yang tidak dapat menerima diri mereka sendiri sering kali terjebak dalam siklus perbandingan sosial, merasa iri terhadap pencapaian orang lain, dan terus-menerus merasa kurang.

Penelitian Ilma & Muslimin (2020) menunjukkan penerimaan diri remaja di masa sekarang atau generasi milenial semakin rendah, dari 179 siswa yang disurvei oleh (Simanjuntak, 2013), mayoritas (72%) memiliki tingkat penerimaan diri sedang, sedangkan sebagian kecil (14%) di antaranya memiliki tingkat penerimaan diri rendah. Penelitian oleh (Yahya, 2013) menunjukkan bahwa 41% dari 60 siswa yang diteliti memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Selain itu, survei ZAP Beauty Index tahun 2018 menemukan bahwa 35,9% wanita dari generasi milenial dan 48,9% remaja wanita usia 18-23 tahun merasa kurang percaya diri dengan kondisi fisik mereka (ZAP Clinic, 2018). Rasa tidak puas dengan bentuk tubuh mendorong individu untuk mencari bentuk tubuh ideal melalui berbagai usaha (Suprpto, Sari, & Nurcahyo, 2015).

Untuk meningkatkan *self-acceptance* remaja, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memegang peranan penting. Salah satu bentuk layanan yang efektif adalah bimbingan kelompok. menurut (Tohirin, 2013) menyebutkan bahwa pengertian dari memberikan dukungan kepada siswa melalui kegiatan kelompok dikenal sebagai bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok, remaja dapat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya, dan memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup. Interaksi dalam kelompok membantu remaja melihat perspektif baru dan belajar menerima diri mereka melalui pengalaman bersama. Rendahnya *self-acceptance* ini tidak hanya berdampak pada perkembangan individu secara internal, tetapi juga memengaruhi perilaku dan interaksi mereka dengan lingkungan sosial. Salah satu bentuk dampak yang paling nyata adalah munculnya perasaan tidak aman atau insecure, yang sering kali menjadi penghalang bagi remaja dalam mencapai potensi terbaik mereka.

Perasaan *insecure* ini menjadi fenomena umum di kalangan remaja, terutama karena mereka berada dalam masa transisi yang penuh tekanan dan perbandingan sosial. *Insecurity* sering kali muncul sebagai konsekuensi langsung dari kurangnya penerimaan diri dan tekanan dari lingkungan sekitar. Perasaan *insecure* atau tidak aman merupakan salah satu manifestasi dari rendahnya *self-acceptance*. *Insecurity* sering kali muncul akibat perbandingan sosial, kritik dari lingkungan, atau ketidakmampuan individu untuk menerima kekurangan diri. Dalam konteks remaja, perasaan ini diperburuk oleh tekanan untuk tampil sempurna, baik secara fisik maupun akademik. Berdasarkan ZAP Beauty Index (2018), sekitar 35,9% wanita generasi milenial dan 48,9% remaja perempuan berusia 18-23 tahun merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisik mereka. Fenomena ini juga berlaku pada remaja laki-laki, meskipun sering kali kurang dilaporkan.

Insecurity tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial dan akademik siswa. Siswa yang merasa insecure cenderung menghindari interaksi sosial, enggan mengambil risiko, dan menunjukkan perilaku pasif dalam pembelajaran. Penelitian oleh Suprpto, Sari, & Nurcahyo (2015) menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dapat memicu perilaku kompensasi, seperti diet ekstrem atau isolasi sosial, yang semakin memperburuk kondisi psikologis remaja.

Intervensi yang bertujuan untuk mengurangi *insecurity* harus fokus pada peningkatan *self-esteem* dan *self-acceptance*, salah satunya melalui bimbingan kelompok yang memberikan ruang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional. Ketika siswa merasa insecure, mereka tidak hanya menghadapi tantangan secara pribadi, tetapi juga kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa rasa tidak aman memiliki dampak yang lebih luas, terutama pada kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial.

Kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya menjadi salah satu masalah yang sering dialami oleh siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah. Interaksi yang terhambat ini tidak hanya memperburuk isolasi sosial, tetapi juga memengaruhi proses pencarian identitas mereka selama masa remaja. Kemampuan untuk berinteraksi dengan teman sebaya adalah salah satu indikator penting dari kesejahteraan sosial remaja. Namun, rendahnya *self-acceptance* sering kali menjadi penghalang dalam

membangun hubungan sosial yang sehat. Siswa yang tidak menerima dirinya cenderung merasa malu, takut dinilai negatif, atau tidak percaya diri dalam berkomunikasi. Akibatnya, mereka lebih sering menarik diri dari pergaulan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan isolasi sosial.

Erikson (Jannah & Satwika, 2021) menekankan bahwa hubungan dengan teman sebaya adalah komponen utama dalam perkembangan identitas remaja. Dalam lingkungan sekolah, siswa yang kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya sering menunjukkan perilaku pasif, seperti enggan berbicara di depan kelas, menghindari kegiatan kelompok, dan terlihat murung. Hal ini diamati juga pada siswa kelas XI di SMKN 1 Kota Serang, yang menjadi subjek penelitian ini.

Program bimbingan kelompok dapat menjadi solusi efektif untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial mereka. Dengan suasana yang mendukung, siswa dapat belajar dari pengalaman teman sebaya, menerima umpan balik yang konstruktif, dan merasa lebih nyaman untuk berinteraksi. Hambatan dalam berinteraksi dengan teman sebaya ini sering kali disebabkan oleh perasaan tidak percaya diri dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Ketika siswa terus-menerus merasa bahwa mereka tidak sebaik orang lain, hal ini semakin memperkuat siklus isolasi sosial dan rendahnya *self-acceptance*.

Perilaku membandingkan diri dengan orang lain menjadi salah satu faktor utama yang memperburuk tingkat penerimaan diri siswa. Dalam era media sosial yang semakin dominan, tekanan untuk memenuhi standar ideal sering kali memengaruhi cara siswa memandang diri mereka sendiri. Perbandingan sosial adalah perilaku umum pada remaja yang sedang mencari identitas diri. Namun, jika dilakukan secara berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif pada *self-esteem* dan *self-acceptance*. Media sosial menjadi salah satu faktor utama yang memperburuk perbandingan sosial di kalangan remaja. Berdasarkan penelitian Swari & Tobing (2024), remaja sering merasa minder karena terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih baik atau lebih sukses.

Dampak dari perbandingan sosial yang berlebihan meliputi rasa tidak puas terhadap diri sendiri, rendahnya rasa percaya diri, dan meningkatnya kecemasan. Remaja yang terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain juga cenderung mengalami kesulitan untuk fokus pada pencapaian pribadi mereka, karena terlalu terobsesi dengan standar ideal yang tidak realistis.

Intervensi untuk mengurangi dampak perbandingan sosial dapat dilakukan melalui edukasi tentang *self-acceptance* dan pengembangan perspektif yang lebih sehat tentang kesuksesan dan kecantikan. Penggunaan teknik audio visual dalam bimbingan kelompok dapat membantu menyampaikan pesan ini dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain ini perlu ditangani secara serius, karena dapat berdampak pada kesehatan mental dan hubungan sosial siswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui program bimbingan yang dirancang untuk meningkatkan *self-acceptance* secara efektif.

Bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual menawarkan pendekatan yang menarik dan inovatif untuk membantu siswa memahami pentingnya penerimaan diri. Dengan memadukan dukungan emosional dari kelompok dan media yang menarik, metode ini dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan *self-acceptance*. Penggunaan teknik informasi audio visual dalam bimbingan kelompok dapat menjadi alat yang inovatif untuk memperkuat pemahaman remaja tentang pentingnya *self-acceptance*. (Mayer, 2005) bahwa pembelajaran menjadi lebih efektif ketika informasi disampaikan melalui kombinasi visual dan audio. Media audio visual, seperti video edukasi, film pendek, dan animasi, memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi secara menarik dan mudah dipahami. Menurut Arsyad (Hayati & Harianto, 2017), Informasi yang disampaikan melalui visualisasi cenderung lebih efektif dalam membangkitkan emosi dan membangun pemahaman mendalam dibandingkan dengan metode konvensional. Dengan menggunakan media ini, remaja dapat diberikan gambaran konkret tentang bagaimana cara menerima diri, dampak positif penerimaan diri, dan cara menghadapi tekanan sosial.

Penelitian oleh (Mauritia, Muslihati, dan Henny, 2022) mengembangkan media bimbingan berbasis video *YouTube* untuk meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) pada siswa SMP yang mengalami perasaan tidak aman (*insecurity*). Media ini terdiri dari tiga konten utama: penyebab *insecure*, tahapan penerimaan diri, dan manfaat penerimaan diri. Hasil validasi menunjukkan bahwa media ini berkualitas sangat baik, tetapi penelitian ini belum menguji keefektifan produk secara langsung pada siswa. penelitian ini hanya menggunakan media video *YouTube* dalam bimbingan

klasikal, tanpa mengintegrasikan layanan bimbingan kelompok. Selain itu, fokusnya pada siswa SMP, sehingga masih ada peluang untuk menerapkan metode serupa pada siswa SMK yang menghadapi tantangan berbeda.

Namun, meskipun bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual memiliki potensi yang besar, penelitian yang mengkaji pengaruh gabungan kedua pendekatan ini terhadap *self-acceptance* remaja masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual terhadap *self-acceptance*. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam mengembangkan layanan konseling yang lebih efektif untuk meningkatkan penerimaan diri remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui diskusi sederhana dengan guru BK bahwa guru BK menyarankan penelitian dilakukan di kelas XI jurusan AKL karena kelas ini masih ada siswa belum memiliki penerimaan diri yang baik ditandai dengan perilaku tidak percaya diri, merasa insecure, perilaku mereka yang cenderung pasif, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, sering terlihat murung, dan pasif dalam aktivitas pembelajaran di kelas. Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual terhadap *self-acceptance*.

Self-acceptance

Menurut Jersild (Puspita & Nuryoto, 2002), *Self-acceptance* merujuk pada kemauan individu untuk menerima dirinya secara menyeluruh, termasuk aspek fisik, psikologis, sosial, dan pencapaian pribadi, tanpa memandang baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya. Adapun (Handayani, dkk, 1998) Penerimaan diri mengacu pada sejauh mana seseorang mampu menyadari dan mengakui karakteristik pribadinya serta mengintegrasikannya dalam perjalanan hidupnya. Sikap penerimaan diri tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengakui kelebihan-kelebihannya dan secara bersamaan menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain. Selain itu, hal ini juga mencakup dorongan yang berkelanjutan untuk terus mengembangkan diri.

Ciri-ciri *self-acceptance*

Jersild, Brook, dan Brook (Chaidir N., 2018) mengemukakan beberapa ciri-ciri orang yang memiliki penerimaan diri sebagai berikut:

1. Seorang yang menerima diri memiliki evaluasi yang objektif dan realistis terhadap situasinya.
2. Individu yang menerima diri memiliki rasa penghargaan yang positif terhadap dirinya sendiri.
3. Individu yang menerima diri memiliki keyakinan yang kuat terhadap dirinya sendiri tanpa tergantung pada pandangan atau pendapat orang lain tentang dirinya.
4. Seseorang yang menerima diri memiliki evaluasi yang realistis terkait dengan keterbatasan yang dimilikinya, tanpa terjatuh dalam pemikiran irasional.
5. Individu yang menerima diri menyadari aset atau kelebihan yang dimilikinya dan dapat dengan bebas memanfaatkannya.
6. Mereka yang menerima diri mengenali kekurangan yang dimiliki tanpa perlu menyalahkan diri sendiri.
7. Individu yang menerima diri cenderung memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab yang intrinsik dalam dirinya.
8. Mereka yang menerima diri dapat menerima potensi yang dimilikinya tanpa menyalahkan diri atas kondisi-kondisi yang berada di luar kendali mereka.
9. Mereka yang menerima diri tidak melihat diri mereka sebagai individu yang terus-menerus dikuasai oleh rasa marah, takut, atau merasa tidak berarti karena keinginan dan harapan tertentu.
10. Individu yang menerima diri tidak merasa iri terhadap kepuasan yang belum mereka capai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-acceptance*

Menurut Hurlock (2011) Menyatakan beberapa faktor-faktor yang berperan dalam pengaruh terhadap penerimaan diri yaitu;

1. Adanya pemahaman tentang diri sendiri. Ini mencerminkan adanya peluang bagi seseorang untuk mengenali kemampuan dan keterbatasannya. Kemampuan individu untuk

memahami dirinya tidak hanya bergantung pada aspek kecerdasan intelektual, tetapi juga pada kesempatan untuk melakukan eksplorasi dan penemuan diri. Dengan kata lain, semakin seseorang dapat memahami dirinya, semakin besar kemungkinan ia dapat menerima dirinya.

2. Adanya hal yang realistik. Hal ini muncul ketika individu dapat menetapkan harapannya sendiri, yang disesuaikan dengan pemahaman akan kemampuannya, bukan ditentukan oleh orang lain. Dengan memiliki harapan yang realistis, peluang mencapainya menjadi lebih besar, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepuasan diri. Kepuasan diri merupakan elemen kunci dalam penerimaan diri.
3. Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan. Meskipun seseorang memiliki harapan yang realistis, tetapi jika lingkungan sekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghambat, maka mencapai harapan individu tersebut akan menjadi sulit.
4. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan. Tidak tercipta prasangka karena individu memberikan penghargaan pada kemampuan sosial orang lain dan bersedia mengikuti norma-norma yang berlaku dalam lingkungan tersebut.
5. Tidak adanya gangguan emosional yang berat. Terbentuklah individu yang mampu bekerja secara optimal dan merasakan kebahagiaan.
6. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Kesuksesan yang diperoleh individu dapat membawa kepada penerimaan diri, sementara kegagalan yang dialami dapat menyebabkan individu menolak diri sendiri.
7. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Orang yang mengidentifikasi dirinya dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang positif akan mampu membentuk sikap-sikap positif terhadap diri sendiri dan bertindak dengan cara yang baik, menciptakan penilaian diri yang positif dan penerimaan diri yang baik.
8. Adanya perspektif diri yang luas. Mengacu pada perhatian terhadap pandangan orang lain terhadap diri, perspektif yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan pembelajaran. Dalam konteks ini, usia dan tingkat pendidikan memainkan peran penting dalam pengembangan perspektif individu terhadap dirinya sendiri.
9. Pola asuh dimasa kecil yang baik. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan demokratis memiliki kecenderungan untuk tumbuh sebagai individu yang menghargai dirinya sendiri.
10. Konsep diri yang stabil. Seseorang yang tidak memiliki kestabilan dalam konsep diri akan mengalami kesulitan dalam memperlihatkan identitas sejatinya kepada orang lain karena dirinya sendiri bingung atau ambivalen terhadap dirinya sendiri.

Aspek-aspek *self-acceptance*

Menurut Sheerer (Diana, 2010) aspek-aspek penerimaan diri meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Perasaan sederajat. Individu memandang dirinya setara dengan orang lain, sehingga tidak merasa istimewa atau berbeda dari yang lain. Individu menyadari bahwa ia memiliki kelemahan dan kelebihan seperti orang lain.
2. Percaya kemampuan diri. Individu memiliki kemampuan untuk menghadapi kehidupan, yang tercermin dalam keyakinan diri, kecenderungan untuk mengembangkan sisi positif dirinya dan mengurangi sifat negatifnya daripada ingin menjadi seperti orang lain. Dengan demikian, individu merasa puas dengan dirinya.
3. Bertanggung jawab. Individu memiliki keberanian untuk bertanggung jawab atas tindakannya, sehingga dapat menerima dirinya sebagaimana adanya.
4. Orientasi keluar diri. Individu memiliki orientasi yang lebih eksternal daripada internal. Individu lebih cenderung memberikan perhatian dan bersikap toleran terhadap orang lain, sehingga mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.
5. Berpendirian. Individu lebih memilih untuk mengikuti standar pribadinya daripada bersikap konformitas terhadap tekanan sosial. Oleh karena itu, individu yang mampu menerima diri memiliki sikap dan kepercayaan diri terhadap tindakannya.
6. Menyadari keterbatasan. Individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasannya atau mengabaikan kelebihanannya.

7. Menerima sifat kemanusiaan. Individu tidak menolak emosinya. Mereka mengakui perasaan marah, takut, dan cemas tanpa mencoba mengabaikannya atau menyembunyikannya.

Tahapan penerimaan diri

Menurut Shereer (Diana, 2023), tahapan penerimaan diri (*self-acceptance*) mencakup beberapa langkah yang membantu individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Berikut adalah tahapan tersebut:

1. Kesadaran diri. Individu menyadari siapa dirinya, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan. Tahap ini melibatkan refleksi mendalam mengenai pengalaman hidup, perilaku, dan karakteristik pribadi.
2. Pemahaman diri. Setelah menyadari kekurangan dan kelebihan, individu mulai memahami mengapa ia memiliki sifat atau perilaku tertentu. Pemahaman ini mencakup mengenali penyebab atau latar belakang dari tindakan atau emosi yang muncul.
3. Penerimaan diri. Individu menerima dirinya apa adanya tanpa penolakan terhadap kekurangan atau penyesalan yang berlebihan atas apa yang tidak dapat diubah. Penerimaan ini melibatkan rasa kasih sayang dan toleransi terhadap diri sendiri.
4. Perbaikan diri. Tahap ini melibatkan usaha untuk memperbaiki atau mengembangkan diri berdasarkan apa yang dapat dikontrol. Misalnya, mengembangkan kemampuan, memperbaiki perilaku, atau mengatasi kelemahan.
5. Integrasi diri. Individu menyelaraskan berbagai aspek kepribadiannya sehingga tercapai harmoni antara nilai, sikap, dan perilakunya. Tahapan ini menandakan tercapainya penerimaan diri yang utuh.

Bimbingan kelompok

Bimbingan Kelompok menurut Tohirin (2013), Layanan bimbingan kelompok merujuk pada pendekatan memberikan bantuan kepada individu, khususnya siswa, melalui kegiatan kelompok. Dalam konteks layanan ini, penting untuk mewujudkan aktivitas dan dinamika kelompok agar dapat membahas berbagai aspek yang bermanfaat untuk pengembangan individu atau penyelesaian masalah yang dihadapi oleh peserta layanan. Kelompok ini memberikan dukungan bagi klien atau peserta didik dalam pengembangan pribadi, keterampilan hubungan sosial, proses pembelajaran, pengembangan karier, pengambilan keputusan, dan pelaksanaan kegiatan tertentu melalui interaksi dinamika kelompok. Bimbingan kelompok merujuk pada layanan bimbingan yang disajikan dalam konteks kelompok. Gazda (Saputra dkk., 2017) Menjelaskan bahwa bimbingan kelompok di sekolah adalah suatu upaya memberikan informasi kepada sekelompok peserta didik dengan tujuan membantu mereka merencanakan dan mengambil keputusan yang sesuai.

Gazda (Saputra dkk., 2017) Juga disebutkan bahwa bimbingan kelompok diadakan untuk memberikan informasi yang berfokus pada aspek personal, vokasional, dan sosial. Menurut Winkel dan Hastuti (2012), bimbingan kelompok merupakan salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok yang khas untuk keperluan pelayanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan inisiatif yang diberikan kepada sejumlah individu dalam konteks kelompok, dengan fokus pada individu yang menghadapi masalah serupa sebagai sasaran kelompok.

Fitriyani (2019) Menguraikan bahwa bimbingan kelompok adalah bentuk bimbingan yang diberikan kepada sejumlah individu secara kolektif, bertujuan agar setiap individu mampu menerima bimbingan yang diselenggarakan. Ini menunjukkan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan bersama-sama untuk sejumlah individu, memungkinkan setiap individu memahami aktivitas bimbingan yang sedang berlangsung. Fitriani (2019) Juga dijelaskan bahwa indikator bimbingan kelompok yang efektif adalah "ketika dalam kelompok terdapat semangat tinggi, dinamika yang baik, hubungan yang harmonis, kerjasama yang solid, dan saling kepercayaan antar anggota kelompok."

Tujuan bimbingan kelompok

Adapun tujuan layanan bimbingan Menurut Bennet (Alkarim, 2021) Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah mengembangkan strategi bersama untuk mengatasi permasalahan yang dibahas dalam kelompok, dengan harapan dapat memperkuat hubungan antar anggota kelompok. Selain itu, layanan ini bertujuan meningkatkan kemampuan komunikasi antar individu, pemahaman terhadap berbagai situasi dan kondisi lingkungan, serta mengembangkan sikap dan tindakan konkret guna mencapai tujuan yang diinginkan, sebagaimana tercermin dalam interaksi kelompok. Sedangkan menurut Bennet (Alkarim, 2021) tujuan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Memberikan peluang kepada peserta didik untuk mempelajari hal-hal yang signifikan yang relevan dengan pengarahannya, terkait dengan aspek pendidikan, karier, kehidupan pribadi, dan interaksi sosial.
2. Menyelenggarakan layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.
3. Bimbingan kelompok lebih efisien secara ekonomi daripada bimbingan individual.
4. Memfasilitasi pelaksanaan layanan konseling individu dengan lebih efektif. Dengan memahami masalah-masalah umum yang dialami oleh individu dan mengatasi atau mengurangi hambatan-hambatan emosional melalui kegiatan kelompok, pemahaman terhadap masalah individu dapat ditingkatkan.

Audio visual

Istilah media audio visual terbentuk dari tiga kata, yaitu media, audio, dan visual. Media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata "medium," yang secara harfiah merujuk kepada perantara atau pengantar informasi. Menurut Sadiman (2014) Media secara harfiah mengacu pada perantara atau pengantar pesan dari pengirim pesan ke penerima pesan. Selanjutnya, Romiszowski (Angkowo dan Kosasih, 2007) Media dijelaskan sebagai pembawa pesan dari sumber pengirim pesan, yang bisa berupa manusia atau benda mati, menuju penerima pesan, yang dalam konteks ini adalah pelajar. Media berfungsi sebagai penyampai pesan dari berbagai sumber, yang dapat berupa manusia atau benda mati, kepada penerima pesan, yang dalam hal ini merujuk kepada siswa.

Dari beberapa penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan segala bentuk yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan merangsang pemikiran siswa, bertujuan untuk memfasilitasi terjadinya proses pembelajaran pada siswa. Audio visual merupakan gabungan kata dari "audio" yang berhubungan dengan suara atau bunyi, dan "visual" yang berhubungan dengan penglihatan. Audio menyangkut indera pendengaran, di mana pesan disampaikan melalui lambang-lambang auditif, baik secara verbal (kata-kata atau bahasa lisan) maupun non-verbal. Sementara visual berkaitan dengan penglihatan, di mana informasi diterima melalui indera penglihatan dan direpr esentasikan sebagai gambaran dalam ingatan.

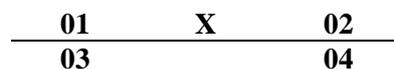
Jadi Audio visual adalah alat bantu yang dapat diterima melalui indera penglihatan dan indera pendengaran, mengandung unsur suara dan unsur gambar. Dengan mempertimbangkan komponen-komponennya, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran audio visual adalah sarana atau prasarana yang mampu diserap melalui penglihatan dan pendengaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Kota Serang yang beralamat di Jl. KH Abdul Fatah Hasan No.88, Cipare, Kec. Serang, Kota Serang, Povinsi Banten. Lama pelaksanaan penelitian ini adalah 6 bulan, dimulai pada Bulan Juni hingga Desember 2024. Penelitian ini merupakan tipe penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan penelitian kuasi eksperimen (*quasi experiment*). Penelitian eksperimen dalam hal ini merupakan suatu bentuk untuk mempelajari hubungan sebab-akibat, dimana adanya penyelidikan dengan salah satu variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan tersebut menurut McLin (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2011). Penelitian ini menggunakan tipe controlled field experiment, di mana penelitian dilakukan dalam situasi alamiah. Dalam jenis penelitian kuasi eksperimen, beberapa faktor dapat dikontrol, seperti suhu, pencahayaan, dan suara di ruangan, sementara ada faktor lain yang tidak dapat dikontrol, seperti interaksi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen di luar sesi, yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Metode Penelitian Kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2016) Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang didasarkan pada pendekatan positivisme. Metode ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengambilan sampel yang umumnya dilakukan secara acak. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Data dalam penelitian kuantitatif dapat berupa angka atau hasil pengangkaan data kualitatif. Dalam konteks penelitian kuantitatif, sebagaimana namanya, terdapat tuntutan penggunaan angka yang melibatkan berbagai aspek, mulai dari proses pengumpulan data, interpretasi terhadap data tersebut, hingga penyajian hasil penelitian (Arikunto: 2010).

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *desain one-group pre-test & post-test design*, menurut Sugiyono (2016) *one-group pretest-posttest design* yaitu Penelitian ini mengadopsi desain eksperimen pra tes tunggal tanpa kelompok pembanding. Jenis desain yang diterapkan adalah pre eksperimental dengan *one group pre-test and post-test design*, di mana pendekatan ini bertujuan untuk memeriksa efek perlakuan sebelum dan setelah intervensi. Dalam desain ini, subjek mengalami perlakuan dengan dilakukan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum pemberian layanan konseling kelompok, dan pengukuran kedua dilakukan setelah layanan konseling kelompok diberikan. Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1
Nonequaleen Control Group Design

Keterangan:

- O1 = Kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan
- O2 = Kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan
- O3 = Kelompok kontrol sebelum ada perlakuan
- O4 = Kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan
- X = Perlakuan (penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik audio visual)

Populasi merupakan jumlah keseluruhan dari subjek penelitian dari beberapa sampel beberapa sampel yang memiliki karakter unik yang berbeda beda, serta ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Karakteristik populasi dalam penelitian ditentukan yaitu remaja pertengahan pada usia 14-17 tahun dengan berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Populasi dengan karakteristik tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1

Populasi Penelitian	
Kelas	Jumlah Siswa
XI 1	36
XI 2	36
XI 3	31
Jumlah	103

Sugiyono (2016) menegaskan bahwa sampel adalah komponen dari jumlah dan ciri populasi. Karena sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif digunakan Purposive sampling untuk pemilihan dan pengambilan sampel dalam penelitian ini. Artinya, satu-satunya pertimbangan peneliti adalah apakah anggota sampel sudah mengandung karakteristik yang diinginkan atau belum. Peneliti kemudian memilih sampel sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI AKL SMKN 1 Kota Serang
2. Laki-laki dan perempuan
3. Diambil 20 peserta yang memiliki tingkat *Self-acceptance* rendah, yang nantinya akan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol.

Kuesioner akan menjadi instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Menurut Sugiyono (Zaman, 2015) prosedur pencarian informasi dilakukan dengan memberikan sekumpulan pertanyaan atau menyusun penjelasan kepada responden untuk dibalas. Kuesioner yang digunakan dalam pemeriksaan ini menggunakan skala Likert yang dikembangkan dengan merujuk pada 7 aspek yakni: 1) perasaan sederajat, 2) percaya kemampuan diri, 3) Bertanggung jawab, 4) Orientasi keluar diri, 5) Berpendirian, 6) Menyadari keterbatasan dan 7) Menerima sifat manusia. Selanjutnya, instrumen penelitian diuji validitas konstruk, validitas empiris serta reliabilitas untuk menjamin terciptanya instrumen yang dapat diandalkan dalam penelitian ini.

Setelah data didapatkan, tahap selanjutnya adalah menghitung dan menyelidiki nilai hasil *pre-test* dan *post-test*. Untuk menghitung nilai skor *pre-test* dan *post-test*, digunakan persamaan:

$$Mean = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

- X = Rata-rata nilai
- $\sum X$ = Jumlah skor
- N = Jumlah siswa

Selanjutnya, teknik analisis uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan dalam pemeriksaan ini adalah uji Mann-Whitney. Uji Mann-Whitney digunakan untuk menentukan apakah data tidak berdistribusi abnormal atau tidak. Uji Mann-Whitney dapat digunakan untuk menguji hipotesis nol, yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan nyata antara kedua kelompok data dan bahwa data tersebut berasal dari sampel yang tidak terkait. Karena angka statistik yang dikenal sebagai U dihitung untuk setiap kasus untuk menguji hipotesis nol, uji ini juga dikenal sebagai uji U. Prosedur yang dilakukan untuk uji Mann-Whitney, yaitu:

1. Menguraikan hipotesis serta tingkat aktualnya;
2. Memesan data tanpa memperhitungkan kategori sampel;
3. Jumlahkan peringkat untuk setiap kategori sampel dan gunakan rumus $U = n_1n_2 + [n_1(n_1+1)/2] - R_1$ atau $U = n_1n_2 + [n_2(n_2+1)/2] - R_2$ untuk menghitung statistik U; dan
4. menentukan signifikansi statistik dari hipotesis nol (Teguh S, 2011).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Profil *Self-acceptance* sampel penelitian

Berikut rangkuman aspek *Self-acceptance* ke-20 peserta didik akan dijadikan dengan cara *sample* penelitian kelas XI AK SMKN 1 Kota Serang tahun ajaran 2024/2025:

Tabel 2
Analisis *Self-acceptance* ke-20 sampel penelitian

Aspek	Kategori	Frekuensi	%
Prasaan Sederajat	Rendah	18	90%
	Sedang	2	10%
	Tinggi	0	0%
Percaya Kemampuan Diri	Rendah	17	85%
	Sedang	3	15%
	Tinggi	0	0%
Bertanggung Jawab	Rendah	12	60%
	Sedang	8	40%
	Tinggi	0	0%

Aspek	Kategori	Frekuensi	%
Orientasi Keluar Diri	Rendah	9	45%
	Sedang	6	30%
	Tinggi	5	25%
Berpendirian	Rendah	4	20%
	Sedang	13	65%
	Tinggi	3	15%
Menyadari Keterbatasan	Rendah	4	20%
	Sedang	16	80%
	Tinggi	0	0%
Menerima Sifat Kemanusiaan	Rendah	5	25%
	Sedang	11	55%
	Tinggi	3	15%

Perbandingan skor *pre-test* & *post-test*

Setelah *treatment* pada pertemuan ke-4, kelompok eksperimen berkurang menjadi 8 peserta, sementara kelompok kontrol tetap dengan 10 peserta. Berikut adalah hasil uji analisis perbandingan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3
Hasil Perbandingan *Pre-test* & *Post-test* Kelompok Eksperimen

No	Nama	Hasil		Gain	Keterangan	Kategori
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>			
1	APR	60	93	33	Meningkat	Sedang
2	KMH	49	87	38	Meningkat	Sedang
3	MZ	60	95	35	Meningkat	Sedang
4	MPR	58	88	30	Meningkat	Sedang
5	P	69	98	29	Meningkat	Sedang
6	SR	62	94	32	Meningkat	Sedang
7	TJK	59	92	33	Meningkat	Sedang
8	ZA	66	93	27	Meningkat	Sedang

Tabel 4
Hasil Perbandingan *Pre-test* & *Post-test* Kelompok Kontrol

No	Nama	Hasil		Gain	Keterangan	Kategori
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>			
1	DKD	62	66	4	Meningkat	Rendah
2	HWK	63	68	5	Meningkat	Rendah
3	IO	65	73	8	Meningkat	Sedang
4	KH	57	60	3	Meningkat	Rendah
5	R	68	70	2	Meningkat	Sedang
6	RST	60	61	1	Meningkat	Rendah
7	SK	65	65	0	Tidak Berubah	Rendah
8	SNA	64	63	-1	Menurun	Rendah
9	Y	59	64	5	Meningkat	Sedang
10	ZDSP	62	62	0	Tidak Berubah	Rendah

Tabel 4 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor *post-test* kelompok eksperimen, di mana sebagian besar peserta mengalami perubahan dari skor rendah menjadi sedang setelah perlakuan. Sebaliknya, Tabel 4 menunjukkan variasi dalam skor kelompok kontrol, termasuk penurunan atau tidak adanya perubahan signifikan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan variabel yang diuji pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perbaikan yang konsisten atau positif selama penelitian.

Pengujian hipotesis

Dalam penelitian ini, digunakan uji hipotesis *Mann-Whitney U* dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 29 Hasil analisis diperoleh dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Mann Whitney U Rank Test

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Bimbingan Kelompok	Kelompok Eksperimen	8	14,50	116,00
	Kelompok Kontrol	10	5,50	55,00
	Total	18		

Data pada Tabel 4.7 menunjukkan bahwa subjek dalam kelompok eksperimen memiliki tingkat *Self-acceptance* yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek dalam kelompok kontrol. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai *Self-acceptance* kelompok eksperimen yang mencapai 14,50. sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh rata-rata sebesar 5,50.

Tabel 6
Hasil Uji Mann Whitney U Rank Test Statistic

Z	-3.556
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Proses pengambilan keputusan dalam uji hipotesis dilakukan sebagai berikut:

1. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0.05, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima.
2. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0.05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sementara hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan hasil antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa “bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik audio visual berpengaruh terhadap *Self-acceptance*”.

Pembahasan

Self-acceptance adalah aspek penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu, termasuk siswa. Siswa yang dapat menerima diri mereka dengan segala kelebihan dan kekurangannya akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. *Self-acceptance* membantu siswa untuk tetap teguh pada diri mereka sendiri, tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain atau tekanan dari luar, serta mengurangi perasaan cemas dan rendah diri. Dengan memiliki *self-acceptance*, siswa akan lebih mudah membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya dan guru, serta lebih positif dalam mengatasi kegagalan.

Menurut Jersild (Puspita & Nuryoto, 2002), *Self-acceptance* merujuk pada kemauan individu untuk menerima dirinya secara menyeluruh, termasuk aspek fisik, psikologis, sosial, dan pencapaian pribadi, tanpa memandang baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya. Putri (2018) Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk mengakui kenyataan dirinya dengan sepenuh hati,

melibatkan penerimaan terhadap segala pengalaman hidup, sejarah personal, latar belakang kehidupan, dan lingkungan sosialnya. Adapun aspek-aspek dari penerimaan diri

Menurut Sheerer (Diana, 2023) meliputi hal-hal sebagai berikut: 1) Perasaan Sederajat, Individu memandang dirinya setara dengan orang lain, sehingga tidak merasa istimewa atau berbeda dari yang lain. Individu menyadari bahwa ia memiliki kelemahan dan kelebihan seperti orang lain, 2) Percaya Kemampuan Diri, Individu memiliki kemampuan untuk menghadapi kehidupan, yang tercermin dalam keyakinan diri, kecenderungan untuk mengembangkan sisi positif dirinya dan mengurangi sifat negatifnya daripada ingin menjadi seperti orang lain. Dengan demikian, individu merasa puas dengan dirinya, 3) Bertanggung Jawab, Individu memiliki keberanian untuk bertanggung jawab atas tindakannya, sehingga dapat menerima dirinya sebagaimana adanya, 4) Orientasi Keluar Diri, Individu memiliki orientasi yang lebih eksternal daripada internal. Individu lebih cenderung memberikan perhatian dan bersikap toleran terhadap orang lain, sehingga mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya, 5) Berpendirian, Individu lebih memilih untuk mengikuti standar pribadinya daripada bersikap konformitas terhadap tekanan sosial. Oleh karena itu, individu yang mampu menerima diri memiliki sikap dan kepercayaan diri terhadap tindakannya, 6) Menyadari Keterbatasan, Individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasannya atau mengabaikan kelebihannya, dan 7) Menerima Sifat Kemanusiaan, Individu tidak menolak emosinya. Mereka mengakui perasaan marah, takut, dan cemas tanpa mencoba mengabaikannya atau menyembunyikannya.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan di kelas XI AKL SMKN 1 Kota Serang dengan total 66 siswa, diketahui bahwa 22 siswa berada dalam kategori rendah, 39 siswa dalam kategori sedang, dan 5 siswa dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Self-acceptance* siswa kelas XI AKL SMKN 1 Kota Serang terbagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Setelah memperoleh hasil *pre-test*, peneliti memilih 20 siswa untuk dijadikan subjek penelitian. Ke-20 siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan sebanyak lima kali melalui bimbingan kelompok menggunakan teknik audio visual, sementara kelompok kontrol menjalani lima sesi bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik audio visual.

Selama perlakuan, pertemuan pertama hingga ketiga pada kelompok eksperimen dihadiri oleh 10 siswa, namun pada pertemuan keempat dan kelima hanya dihadiri oleh 8 siswa. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok terlihat masih merasa canggung untuk berpendapat dan bertanya. Namun, seiring berjalannya sesi, para anggota kelompok mulai menunjukkan keberanian yang lebih besar dibandingkan dengan pertemuan pertama.

Pada kelompok eksperimen, terjadi peningkatan yang cukup signifikan setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik audio visual. Siswa berinisial APR, yang sebelumnya memiliki capaian sebesar 43%, meningkat menjadi 66% setelah perlakuan, menunjukkan adanya kemajuan selama proses tersebut. KMH, dengan capaian awal 35%, meningkat menjadi 62%, terlihat lebih percaya diri dan sering menyampaikan pendapat setelah perlakuan. Siswa MZ menunjukkan peningkatan dari 43% menjadi 68%, mencerminkan perbaikan dalam tingkat *Self-acceptance*. MPR, yang sebelumnya memiliki capaian sebesar 41%, meningkat menjadi 63%, juga menunjukkan kemajuan yang signifikan. Siswa berinisial P awalnya memiliki capaian sebesar 49%, yang kemudian meningkat menjadi 70% setelah diberikan perlakuan. Siswa SR meningkat dari 44% menjadi 67%, sementara TJK mengalami kenaikan dari 42% menjadi 66%, menunjukkan adanya perkembangan dalam aspek yang diukur. Terakhir, ZA, yang sebelumnya memiliki capaian sebesar 47%, meningkat menjadi 66% setelah perlakuan. Selama proses pemberian perlakuan, yang berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik audio visual, siswa secara konsisten menunjukkan peningkatan signifikan dalam berbagai aspek yang diukur.

Pada kelompok kontrol, hasil setelah diberikan bimbingan kelompok menunjukkan peningkatan yang cenderung minim atau tidak konsisten. Siswa yang berinisial DKD mengalami peningkatan dari 44% menjadi 47%, HWK meningkat dari 45% menjadi 49%, dan IO mengalami peningkatan dari 46% menjadi 52%. KH, yang awalnya memiliki capaian 41%, meningkat menjadi 43%, sementara R mengalami peningkatan dari 49% menjadi 50%. RST hanya mengalami peningkatan kecil dari 43% menjadi 44%. Namun, ada juga beberapa siswa yang tidak menunjukkan peningkatan signifikan,

seperti SK yang tetap dengan capaian 46%, dan ZDSP yang juga tidak mengalami perubahan, tetap di 44%. Siswa SNA justru mengalami penurunan dari 46% menjadi 45%, sementara Y mengalami peningkatan dari 42% menjadi 46%. Secara keseluruhan, hasil kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang terbatas, dengan sebagian siswa tidak mengalami peningkatan atau bahkan mengalami penurunan.

Bimbingan kelompok menurut Tohirin (2013), Layanan bimbingan kelompok merujuk pada pendekatan memberikan bantuan kepada individu, khususnya siswa, melalui kegiatan kelompok. Dalam konteks layanan ini, penting untuk mewujudkan aktivitas dan dinamika kelompok agar dapat membahas berbagai aspek yang bermanfaat untuk pengembangan individu atau penyelesaian masalah yang dihadapi oleh peserta layanan.

Media audio visual terbentuk dari tiga kata, yaitu media, audio, dan visual. Media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata "medium," yang secara harfiah merujuk kepada perantara atau pengantar informasi. Menurut Sadiman (dkk, 2014) Media secara harfiah mengacu pada perantara atau pengantar pesan dari pengirim pesan ke penerima pesan. Jadi Audio visual adalah alat bantu yang dapat diterima melalui indera penglihatan dan indera pendengaran, mengandung unsur suara dan unsur gambar. Dengan mempertimbangkan komponen-komponennya, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran audio visual adalah sarana atau prasarana yang mampu diserap melalui penglihatan dan pendengaran.

Djamarah (Hayati & Harianto, 2017) Media pembelajaran audio visual mencakup tiga jenis utama, yakni film bersuara, televisi, dan video. Film dianggap efektif karena mampu mengeksplorasi aspek emosional seseorang dan menciptakan pengalaman yang mendalam. Meskipun tidak semua adegan dapat diingat secara jelas atau terrekam dalam memori, beberapa adegan tertentu dapat memberikan kesan yang kuat karena menyentuh emosi.

Peneliti memberikan perlakuan sebanyak 5 kali pertemuan kepada kelompok eksperimen dan 2 kali pertemuan tanpa perlakuan kepada kelompok kontrol. Selama pelaksanaan perlakuan, kelompok eksperimen yang awalnya terdiri dari 10 siswa, menyusut menjadi 8 siswa karena 2 siswa tidak hadir atau bolos pada pertemuan keempat dan tidak kembali hadir hingga pertemuan terakhir. Meskipun demikian, 8 siswa yang tersisa dapat mengikuti setiap sesi dengan baik. Pada awalnya, para anggota kelompok masih merasa malu dan canggung, namun seiring berjalannya waktu dan dengan berlanjutnya bimbingan kelompok, mereka mulai aktif dan lebih berani untuk menyampaikan pendapat. Pada akhir sesi, para siswa juga diminta untuk berbagi kesan dan pesan terkait proses perlakuan yang telah mereka jalani.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual terhadap *Self-acceptance* siswa, dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan pada hasil *post-test*, dengan rata-rata kenaikan sebesar 66% setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik informasi audio visual, dan 2) Bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual terbukti efektif dalam meningkatkan *Self-acceptance* siswa, sebagaimana dibuktikan melalui hasil pengujian hipotesis yang menyatakan bahwa metode ini memiliki pengaruh yang signifikan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut: 1) Untuk guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang serta melaksanakan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan *Self-acceptance* siswa. 2) Untuk Pihak Sekolah, penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam pengambilan keputusan untuk menangani dan mengelola siswa yang mengalami permasalahan terkait *Self-acceptance*, sehingga dapat mendukung pengembangan siswa secara optimal, dan 3) Untuk Peneliti Selanjutnya, penelitian ini berfokus pada peningkatan *Self-acceptance* siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi audio visual. Oleh karena itu,

penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk pengembangan lebih lanjut atau sebagai acuan dalam studi terkait di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkarim, Miftahul Munir. (2018). Peran Bimbingan Kelompok Dalam Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Peserta Didik SDN Tulasan. *Seminar Nasional Hasil Pelaksanaan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan. Universitas Ahmad Dahlan.*
- Angkowo, Robertus dan A. Kosasih. (2007). *Optimalisasi Media Pembelajaran.* Jakarta: PT. Grasindo.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Chaidir, Nurul Fadhillah.(2018). Proses Penerimaan Diri Remaja Akibat Perceraian Orangtua. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Diana, Nurrohmah. (2023). *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Angkatan 2019 Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.* Skripsi. IAIN Ponorogo.
- Fitriyani, N. (2019). Pengembangan media pembelajaran audio-visual powtoon tentang konsep diri dalam bimbingan kelompok untuk peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1), 104-114.
- Handayani, Muryantinah Mulyo, dkk. (1998). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*, 5, 47-55.
- Hayati, N., & Harianto, F. (2017). Hubungan penggunaan media pembelajaran audio visual dengan minat peserta didik pada pembelajaran pendidikan agama islam di SMAN 1 Bangkinang Kota. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 14(2), 160-180.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Erlangga.
- Ilma, V. A., & Muslimin, Z. I. (2020). Self-Acceptance from Aqidah and Gender Perspectives. *In Annual International Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2020)*, 196–199.
- Islami, A. C., & Fitriyani, H. (2022). Gambaran Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal Ibu. 11(2), 135–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/INSIGHT.112.02>
- Jannah M, Satwika YW. (2021). Pengalaman Krisis Identitas Pada Remaja Yang Mendapatkan Kekerasan Dari Orangtuanya. *Jurnal Penelitian Psikologi*
- Mauritia, Dian Adiningtyas., Muslihati., & Henny Indreswari. (2022). Pengembangan Media Bimbingan Konten Video Youtube untuk Meningkatkan Self-Acceptance Siswa SMP yang Mengalami Insecurity. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, Vol. 2, No. 2.
- Mayer, Richard.(2005). *The Cambridge Handbook Of Multimedia Learning.* Cambridge University Press

- Putri, R. K. (2018, August). Meningkatkan *Self-acceptance* (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 118-128).
- Puspitasari, Endah & Sartini Nuryoto. (2002), Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *JURNAL PSIKOLOGI. Universitas Gadjah Mada*.
- Rahayu, W. D., & Fatimah, M. (2018). Gambaran Konsep Diri Siswi yang Mengalami Broken Home (Studi Kasus pada 2 Siswi SMK Bunga Persada Cianjur yang Mengalami Broken Home. *Fokus, Vol. 1, No.2, Hal. 52–57*.
- Refnadi, R., Marjohan , M., & Yarmis , Y. (2021). Self-Acceptance Of High School Students In Indonesia. *JRTI(Jurnal Riset Tindakan Indonesia), Vol. 6, No. 1, Hal. 1-9. Doi:Https://Doi.Org/10.29210/3003745000*
- Sadiman, dkk. (2014). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Saputra, Bayu., Hartuti, Pudji., & Mishbahuddin, Arsyadani. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling. 1 (1). Hlm. 60-68*.
- Seniati, L. Yulianto, A. dan Setiadi, BN. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suprpto, M. H., Sari, M. P., & Nurcahyo, F. A. (2015). Differences in Men’s Body Dissatisfaction Based on the Type of Exercise Motivation. *ANIMA Indonesian Psychological Journal, 31(1), 22–29*.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10(7), 853-863*.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Pt. Grafindo Persada
- Winkel WS & Sri Hastuti. (2012). *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yahya, F. (2013). Hubungan Penerimaan Diri dan Motivasi Akademik Intrinsik Pada Mahasiswa Yang Kuliah Tidak Pada Jurusan Yang Diinginkan. Skripsi. Universitas Indonesia.
- ZAP Clinic. (2018). ZAP beauty index,” 2018, ZAP Clinic. Diakses dari zapclinic.com/zap-beauty-index-download website: zapclinic.com/zap-beauty-index-download