



**PENINGKATAN *SELF ACCEPTANCE* MELALUI BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA SISWA  
KELAS X SMA NEGERI 1 KARANGANYAR DEMAK**

Oleh  
**CHOLILUR ROHMAN**  
NIM. 201531052

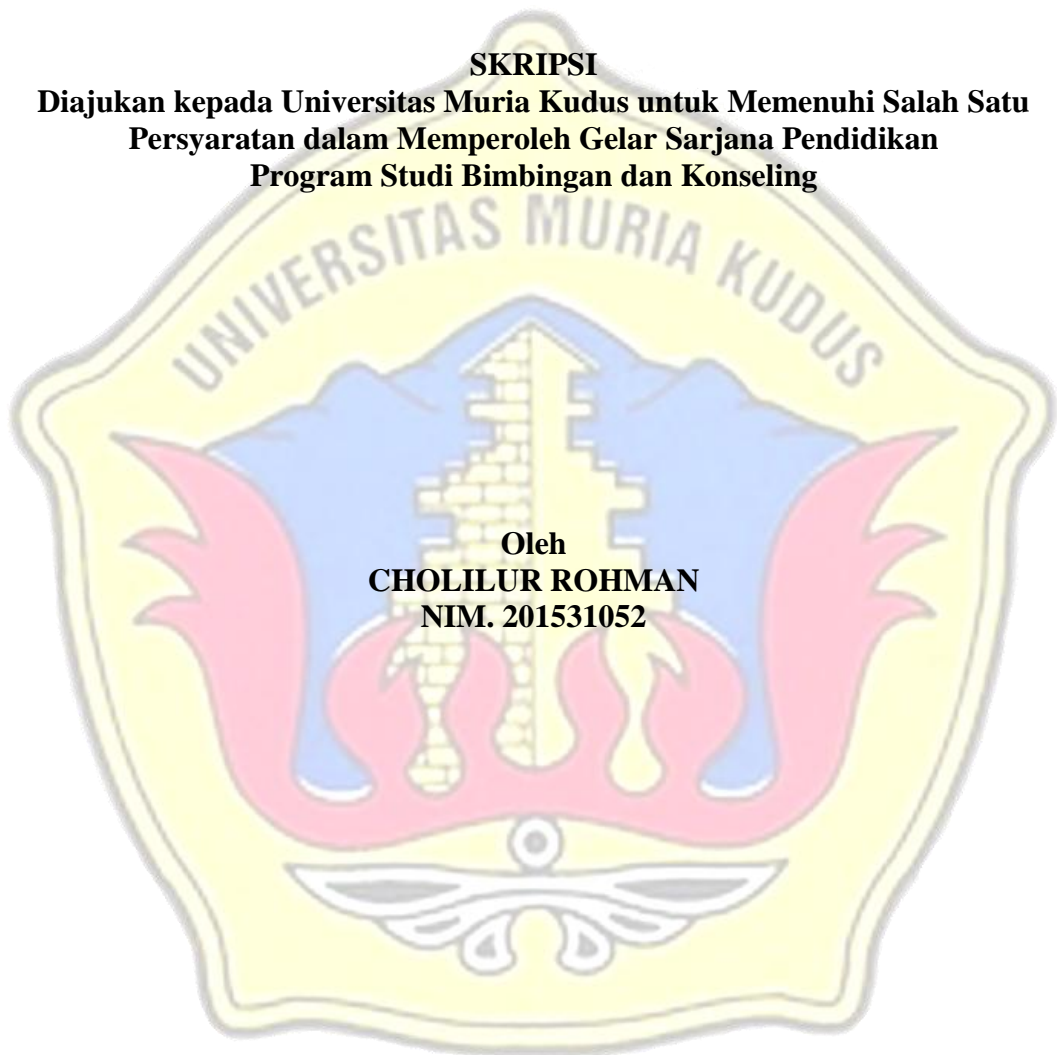
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2020**



**PENINGKATAN *SELF ACCEPTANCE* MELALUI BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA SISWA  
KELAS X SMA NEGERI 1 KARANGANYAR DEMAK**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**Oleh  
CHOLILUR ROHMAN  
NIM. 201531052**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2020**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- Sebelum menolong orang lain, saya harus dapat menolong diri sendiri. Sebelum menguatkan orang lain, saya harus bisa menguatkan diri sendiri dahulu. (Petrus Claver)

### PERSEMBAHAN

Sebagai rasa syukur kupersembahkan karya skripsi ini, teruntuk:

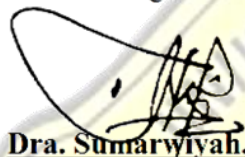
1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Zahid dan Ibu Suprihati yang telah menjadi motivasi dalam segala hal dan tiada henti mendoakan kesuksesan peneliti.
2. Kakak dan adikku yang selalu memberikan dukungan semangat kepada peneliti.
3. Sahabat dekat dan teman seperjuangan di Prodi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan semangat, dukungan dan berbagi keceriaan dan melewati suka dan duka selama kuliah di UMK angkatan 2015.
4. Dosen-dosen BK terutama dosen pembimbing yang tak pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti.
5. Almamater tercinta tempatku menuntut ilmu Universitas Muria Kudus.

## PERSERTUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Peningkatan *Self Acceptance* Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak”, oleh Cholilur Rohman, NIM. 201531052 Program Studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk disidangkan.

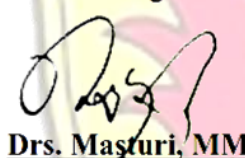
Kudus, Februari 2020

Pembimbing I



**Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons.**  
NIDN: 0612085802

Pembimbing II



**Drs. Masturi, MM.**  
NIDN. 0614055701

Mengetahui  
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



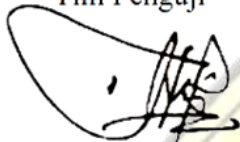
**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIDN. 0611116401

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi oleh Cholilur Rohman (NIM. 201531052) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Maret 2020

Tim Penguji



**Dra. Sunarwiyah, M.Pd. Kons.**  
NIDN. 0612085802

**Ketua**



**Drs. Masturi, MM.**  
NIDN. 0614055701

**Anggota**



**Dr. Santoso, M.Pd.**  
NIDN. 0629086201

**Anggota**

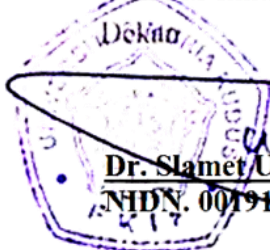


**Indah Lestari, M.Pd. Kons.**  
NIDN. 0610118701

**Anggota**

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan



**Dr. Slamet Utomo, M.Pd.**  
NIDN. 0019126201

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peningkatan *Self Acceptance* Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak” dengan lancar. Skripsi ini disusun guna sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan jenjang pendidikan Strata satu (S1) di Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

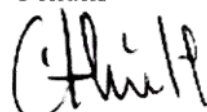
1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd., dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dan fasilitas yang mendukung dalam menyelesaikan skripsi.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Muria Kudus, yang telah memberikan masukan dan nasehat kepada penulis selama menjalani studi program studi pada FKIP Bimbingan dan Konseling.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, bersedia memberikan waktu, tenaga, fikiran untuk memberikan pengarahan serta dorongan dalam menyusun skripsi ini.

4. Drs. Masturi, MM., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini, serta telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
6. Seluruh karyawan dan segenap civitas akademika Universitas Muria Kudus serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
7. Drs. Mulyani, M. Noor, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Karanganyar Demak dan Dra. Hj. Sri Supeni, MM., selaku guru bimbingan dan konseling, yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Demak yang menjadi subjek penelitian, atas kerjasamanya sehingga dapat berjalan lancar.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan, sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Februari 2020

Penulis



**Cholilur Rohman**

NIM. 201531052



## ABSTRACT

Rohman, Cholilur. 201531052. *Improving Self Acceptance Through Group Counseling with Self Management Techniques in Class X Students of SMAN 1 Karanganyar Demak*. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Supervisor (1) Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. (2) Drs. Masturi, MM.

**Keywords:** *Self Acceptance, Group Guidance, Self Management Techniques*

The main objectives in this study are (1) Describe the implementation of group guidance services with self management techniques in increasing self acceptance in class X public senior high school 1 Karanganyar Demak. (2) Knowing the increase in self-acceptance through group guidance services with self-management techniques for class X students of public senior high school 1 Karanganyar Demak.

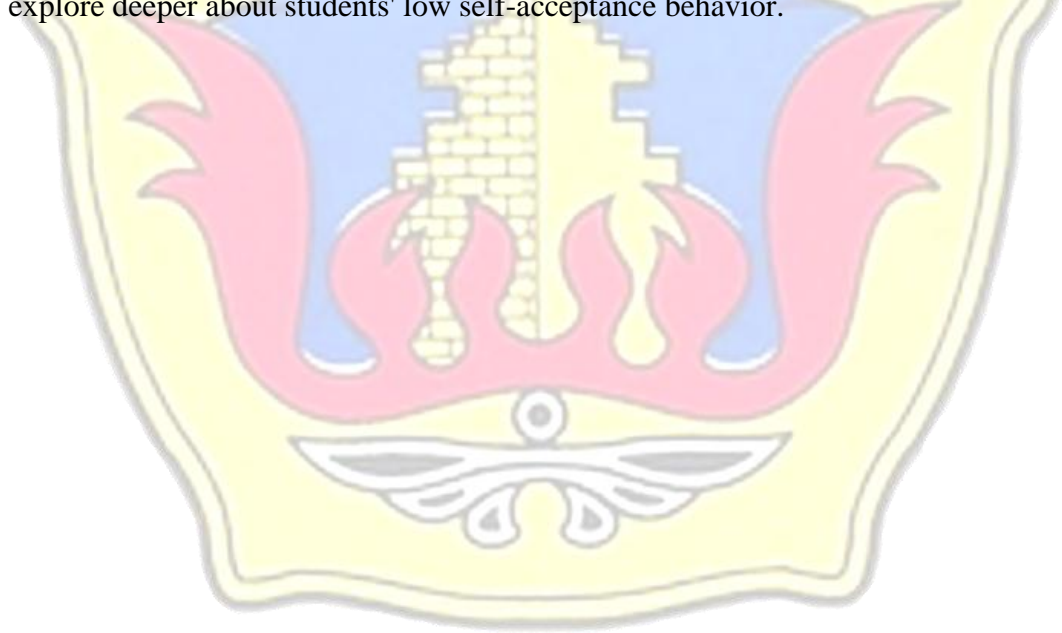
Self-acceptance is a positive attitude towards his condition, able to accept himself, both his weaknesses and strengths. Individuals who can accept themselves are individuals who can understand their characteristics and are able to accept conditions as they are, and realize their potential. The group guidance is one of the counseling guidance services carried out by the counselor to a group of individuals by utilizing group dynamics and discussing topics that aim to increase individual knowledge, insight, and develop their potential, in this case related to increasing self-acceptance of class X MIPA-5 public senior high school 1 Karanganyar Demak. While self management techniques are the ability of individuals to direct or regulate their own behavior. Individuals can control the existence of the whole person both in terms of physical, emotional, and mental or mind. Therefore, researchers sought to apply group guidance with self-management techniques to increase student self-acceptance.

This type of research is a guidance and counseling action research. The subjects of this study were 8 students of class X MIPA-5 at public senior high school 1 Karanganyar Demak who had low levels of self-acceptance. The design of this research was carried out in two activity cycles namely cycle 1 and cycle 2. Each cycle consisted of 4 stages of activity including: planning, carrying out actions, making observations and making analysis followed by reflection. Data collection methods are observation, interview and photo recording methods. This class action research validation uses triangulation of sources by comparing and checking back the degree of trust in information obtained through different times and tools. Data analysis using descriptive qualitative includes data reduction, data presentation and drawing conclusions.

The results showed that students' self-acceptance in the pre-cycle of 8 students obtained an average score of 24 with a percentage of 48,6% included in the less category, increasing in the first cycle with an average score of 29 with a percentage of 58.8% including enough categories. Then in the second cycle an average score of 38 is obtained with a percentage of 75,9% including the good category. The average score of the researchers' activities from the first cycle was

65.7 with a percentage of 62.5% including the category that was sufficiently increased in cycle II an average score of 91.3 was obtained with a percentage of 87% including the very good category. Then the activities of students in the first cycle reached an average score of 65.3 with a percentage of 62.2% included in the sufficient category, while in the second cycle an average score of 90 with a percentage of 85.7% was included in the excellent category. Based on the results of research and discussion it can be concluded that the level of self-acceptance (self-acceptance) grade X MIPA-5 students at public senior high school 1 Karanganyar Demak has increased after being given six times the services of group guidance services with self management techniques.

The conclusion of this study is student self-acceptance before being given group guidance services with self-management techniques included in the category less. Then students self-acceptance after being given group guidance services with self management techniques is included in both categories. Seeing the findings in the field, the researcher gave advice to (1) the School Principal, it was hoped that the school principal would provide supporting facilities and infrastructure in the implementation of group guidance activities, (2) The Guidance and Counseling teacher was expected to be able to apply group guidance services with self management techniques, (3) Students are expected to maintain well-formed self-acceptance. (4) For the next researcher, they can explore deeper about students' low self-acceptance behavior.



## ABSTRAK

Rohman, Cholilur. 201531052. *Peningkatan Self Acceptance Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (1) Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. (2) Drs. Masturi, MM.

**Kata Kunci:** *Self Acceptance, Bimbingan Kelompok, Teknik Self Management*

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah (1) Mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self acceptance* pada kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak. (2) Mengetahui peningkatan *self acceptance* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.

Penerimaan diri adalah suatu sikap positif terhadap keadaan dirinya, mampu menerima dirinya baik kekurangan maupun kelebihan. Individu yang dapat menerima dirinya adalah individu yang dapat memahami karakteristik dirinya dan mampu menerima kondisi sebagaimana adanya, serta menyadari potensi-potensi yang dimilikinya. Adapun bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dilakukan oleh konselor kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan membahas topik yang bertujuan agar individu menambah pengetahuan, wawasan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki, dalam hal ini terkait dengan peningkatan penerimaan diri siswa kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak. Sedangkan teknik *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Individu dapat mengendalikan keberadaan diri secara keseluruhan baik dari segi fisik, emosi, dan mental atau pikiran. Oleh karena itu, peneliti berupaya menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Subjek penelitian ini sebanyak 8 siswa kelas X MIPA-5 di SMA Negeri 1 Karanganyar Demak yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Rancangan penelitian ini dilakukan dalam dua siklus kegiatan yaitu siklus 1 dan siklus 2. Masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan kegiatan meliputi: menyusun perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan observasi dan membuat analisis dilanjutkan refleksi. Metode pengumpulan data dengan metode observasi, wawancara dan rekaman foto. Validasi penelitian tindakan kelas ini menggunakan triangulasi sumber yaitu dengan membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri siswa pada prasiklus dari 8 siswa diperoleh rata-rata skor 24 dengan persentase 48,6% termasuk

kategori kurang, meningkat di siklus I dengan rata-rata skor menjadi 29 dengan persentase 58,8% termasuk kategori cukup. Kemudian di siklus II diperoleh skor rata-rata 38 dengan persentase 75,9% termasuk kategori baik. Adapun rata-rata skor aktivitas peneliti dari siklus I diperoleh 65,7 dengan persentase 62,5% termasuk kategori cukup meningkat di siklus II diperoleh rata-rata skor 91,3 dengan persentase 87% termasuk kategori sangat baik. Kemudian aktivitas siswa pada siklus I mencapai rata-rata skor 65,3 dengan persentase 62,2% termasuk kategori cukup, sedangkan pada siklus II mencapai rata-rata skor 90 dengan persentase 85,7% termasuk kategori sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penerimaan diri (*self acceptance*) siswa kelas X MIPA-5 di SMA Negeri 1 Karanganyar Demak telah mengalami peningkatan setelah diberikan enam kali tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Simpulan dari penelitian ini adalah penerimaan diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* termasuk dalam kategori kurang. Kemudian penerimaan diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* masuk dalam kategori baik. Melihat temuan di lapangan peneliti memberikan saran kepada (1) Kepala Sekolah, diharapkan kepala sekolah memberikan fasilitas sarana dan prasarana yang mendukung dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok, (2) Kepada guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat mengaplikasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, (3) Kepada siswa, diharapkan mempertahankan penerimaan diri yang sudah terbentuk dengan baik, (4) Bagi peneliti berikutnya dapat lebih mendalami lagi mengenai perilaku penerimaan diri yang rendah pada siswa.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>LOGO</b> .....	ii
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xx
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Kegunaan Penelitian .....	10
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Penelitian Tindakan .....	13
B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan.....	16
C. Kajian Teori dan Penelitian yang Relevan.....	20
1. Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ) .....	20
a. Definisi Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ) .....	20
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ).....	22
c. Ciri-ciri Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ) .....	25
d. Aspek-aspek dalam Peningkatan Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ).....	27
e. Kondisi yang Dapat Mempengaruhi Peningkatan Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ) .....	28
f. Langkah-langkah Peningkatan Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ).....	29
2. Bimbingan Kelompok .....	31
a. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	31
b. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	33
c. Fungsi Bimbingan Kelompok .....	36
d. Komponen dalam Bimbingan Kelompok.....	37
e. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok .....	39
3. Teknik <i>Self Management</i> .....	42
a. Pengertian <i>Self Management</i> dalam Bimbingan Kelompok .....	42
b. Konsep Dasar Teknik <i>Self Management</i> dalam Bimbingan Kelompok.....	44

c.	Teknik <i>Self Management</i> Sebagai Suatu Strategi Bimbingan Kelompok .....	45
d.	Manfaat Teknik <i>Self Management</i> dalam Bimbingan Kelompok .....	47
e.	Langkah-Langkah Teknik <i>Self Management</i> dalam Bimbingan Kelompok .....	49
4.	Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> dalam Meningkatkan <i>Self Acceptance</i> .....	53
5.	Penelitian yang Relevan .....	55
D.	Kerangka Berfikir.....	58
E.	Hipotesis Tindakan.....	61
<b>BAB III</b>	<b>: METODE PENELITIAN</b>	
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	62
B.	Rancangan Penelitian .....	63
C.	Subjek Penelitian.....	68
D.	Data dan Sumber Data .....	69
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	70
F.	Validasi Data .....	87
G.	Teknik Analisis Data .....	88
H.	Indikator Keberhasilan.....	90
<b>BAB IV</b>	<b>: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A.	Deskripsi dan Pembahasan Pra Tindakan .....	93
B.	Deskripsi dan Pembahasan Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	97
1.	Hasil Pelaksanaan Siklus I .....	97
2.	Pembahasan Hasil Pelaksanaan Siklus I .....	130
3.	Hasil Pelaksanaan Siklus II.....	133
4.	Pembahasan Hasil Pelaksanaan Siklus II.....	165
C.	Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	169
<b>BAB V</b>	<b>: SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A.	Simpulan .....	185
B.	Saran.....	186
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	188
	<b>LAMPIRAN</b> .....	191
	<b>PERNYATAAN</b> .....	301
	<b>DAFTAR RIWAYAT HDUP</b> .....	303

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Perencanaan Materi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> pada Siklus I.....	64
3.2 Perencanaan Materi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> pada Siklus II .....	65
3.3 Pedoman Observasi Kolaborator Terhadap Aktivitas Peneliti dalam Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus I dan Siklus II .....	71
3.4 Pedoman Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Siswa dalam Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus I dan Siklus II.....	73
3.5 Kategori Penskoran Kolaborator Terhadap Kegiatan Peneliti dalam Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	75
3.6 Pedoman Wawancara Peneliti dengan Guru BK Sebelum Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	77
3.7 Pedoman Wawancara Peneliti dengan Guru BK Sesudah Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	78
3.8 Kisi-kisi Skala Penilaian Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ) Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.....	79
3.9 Kriteria Penilaian Observasi Terhadap Anggota Kelompok Pada Saat Konseling Kelompok.....	80
3.10 Pedoman Penilaian Angket Penelitian Tingkat Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	83
3.11 Skala Penilaian Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ) Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.....	83
3.12 Kategori Penskoran Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ) Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.....	87
3.13 Kriteria Penilaian Aspek Keberhasilan Proses Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	91
3.14 Kriteria Penilaian Aspek Keberhasilan Siswa dalam Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	91
3.15 Kriteria Penilaian Penerimaan Diri ( <i>Self Acceptance</i> ) Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.....	92
4.1 Hasil Instrumen Skala Penilaian Pra Siklus Tingkat Penerimaan Diri Pra Siklus Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Sebelum Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> .....	94

4.2 Materi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Acceptance</i> pada Siklus I.....	98
4.3 Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus I dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	112
4.4 Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus I dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	115
4.5 Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus I Pertemuan Pertama .....	118
4.6 Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus I Pertemuan Kedua .....	120
4.7 Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus I Pertemuan Ketiga .....	122
4.8 Hasil Peningkatan Penerimaan Diri Selama Mengikuti Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus I.....	124
4.9 Hasil Refleksi Terhadap Peneliti dan Anggota Kelompok Selama Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus I .....	127
4.10 Materi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Accpetance</i> pada Siklus II.....	135
4.11 Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus II dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	148
4.12 Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus II dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	151
4.13 Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus II Pertemuan Pertama .....	154
4.14 Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	



Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus II Pertemuan Kedua .....	156
4.15 Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus II Pertemuan Ketiga.....	158
4.16 Hasil Rekapitulasi Angket Penelitian Siklus II Tingkat Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	160
4.17 Hasil Refleksi Terhadap Peneliti dan Anggota Kelompok Selama Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus II.....	163
4.18 Peningkatan Keterampilan Peneliti dalam Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus I dan II.....	170
4.19 Peningkatan Aktivitas Siswa dalam Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus I dan II.....	173
4.20 Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Prasiklus, Siklus I dan Siklus II.....	177



## DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Gambar/Grafik	Halaman
2.1 Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling Model Kemmis dan Mc Taggart.....	19
2.2 Skema Kerangka Berfikir Penelitian .....	60
4.1 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus I Pertemuan 1 .....	99
4.2 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus I Pertemuan 2 .....	102
4.3 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus I Pertemuan 3 .....	108
4.4 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus II Pertemuan 1 .....	136
4.5 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus II Pertemuan 2.....	140
4.6 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus II Pertemuan 3.....	144
4.1 Hasil Angket Tingkat Penerimaan Diri Siswa Pada PraSiklus.....	95
4.2 Peningkatan Aktivitas Peneliti dalam Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus I .....	114
4.3 Peningkatan Aktivitas Siswa dalam Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus I.....	117
4.4 Hasil Angket Tingkat Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus I Pertemuan 1 .....	119
4.5 Hasil Angket Tingkat Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus I Pertemuan 2 .....	121
4.6 Hasil Angket Tingkat Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus I Pertemuan 3 .....	123
4.7 Hasil Angket Tingkat Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus I Pertemuan 1, Pertemuan 2, dan Pertemuan 3 .....	126
4.8 Peningkatan Hasil Angket Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus I .....	126
4.9 Peningkatan Aktivitas Peneliti dalam Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus II .....	150
4.10 Peningkatan Aktivitas Siswa dalam Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus II .....	153
4.11 Hasil Angket Tingkat Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus II Pertemuan 1 .....	155

4.12 Hasil Angket Tingkat Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus II Pertemuan 2 .....	157
4.13 Hasil Angket Tingkat Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus II Pertemuan 3 .....	159
4.14 Hasil Angket Tingkat Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus II Pertemuan 1, Pertemuan 2, dan Pertemuan 3 .....	162
4.15 Peningkatan Hasil Angket Penerimaan Diri Siswa Pada Siklus II.....	162
4.16 Peningkatan Aktivitas Peneliti Pada Siklus I dan Siklus II .....	172
4.17 Peningkatan Aktivitas Siswa Pada Siklus I dan Siklus II.....	176
4.18 Tingkat Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak pada Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II .....	178



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Jadwal Penelitian Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> pada Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Tahun Pelajaran 2019/2020.....	192
2 Daftar Nama Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Anggota Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	193
3 Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Guru BK Sebelum Melaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	194
4 Kuesioner Tingkat Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	196
5 Data Kasar Skala Penilaian Prasiklus Terhadap Item Pernyataan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	199
6 Hasil Instrumen Skala Penilaian Pra Siklus Tingkat Penerimaan Diri Pra Siklus Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Sebelum Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> .....	200
7 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus I Pertemuan 1 .....	202
8 Materi Layanan Bimbingan Kelompok Ke 1 : Konsep <i>Self Acceptance</i> ..	203
9 Penilaian Hasil Layanan Bimbingan dan Konseling .....	207
10 Laporan Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siklus I Pertemuan 1 .....	208
11 Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus I Pertemuan 1 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	210
12 Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus I Pertemuan 1 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak ..	212
13 Data Kasar Skala Penilaian Siklus I Pertemuan 1 Terhadap Item Pernyataan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	214
14 Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	

	Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus I Pertemuan Pertama .....	215
15	Daftar Hadir Anggota Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	217
16	Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus I Pertemuan 2 .....	218
17	Materi Layanan Bimbingan Kelompok Ke 2 : Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Acceptance</i> .....	221
18	Penilaian Hasil Layanan Bimbingan dan Konseling .....	222
19	Laporan Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siklus I Pertemuan 2 .....	223
20	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus I Pertemuan 2 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	225
21	Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus I Pertemuan 2 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak ..	227
22	Data Kasar Skala Penilaian Siklus I Pertemuan 2 Terhadap Item Pernyataan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	229
23	Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus I Pertemuan Kedua.....	230
24	Daftar Hadir Anggota Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	232
25	Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus I Pertemuan 3 .....	233
26	Materi Layanan Bimbingan Kelompok Ke 3 : Ciri-Ciri <i>Self Acceptance</i> .....	236
27	Penilaian Hasil Layanan Bimbingan dan Konseling .....	237
28	Laporan Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siklus I Pertemuan 3 .....	238
29	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus I Pertemuan 3 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	240
30	Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus I Pertemuan 3 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak ..	242

31	Data Kasar Skala Penilaian Siklus I Pertemuan 3 Terhadap Item Pernyataan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	244
32	Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus I Pertemuan Ketiga.....	245
33	Daftar Hadir Anggota Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	247
34	Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus II Pertemuan 1 .....	248
35	Materi Layanan Bimbingan Kelompok Ke 1 : Aspek-aspek dalam Peningkatan <i>Self Acceptance</i> .....	251
36	Penilaian Hasil Layanan Bimbingan dan Konseling .....	253
37	Laporan Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siklus II Pertemuan 1 .....	254
38	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus II Pertemuan 1 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	256
39	Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus II Pertemuan 1 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak ..	258
40	Data Kasar Skala Penilaian Siklus II Pertemuan 1 Terhadap Item Pernyataan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	260
41	Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus II Pertemuan Pertama.....	261
42	Daftar Hadir Anggota Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.....	262
43	Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus II Pertemuan 2 .....	264
44	Materi Layanan Bimbingan Kelompok Ke 2 : Kondisi yang Dapat Mempengaruhi Peningkatan <i>Self Acceptance</i> .....	267
45	Penilaian Hasil Layanan Bimbingan dan Konseling .....	268
46	Laporan Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siklus II Pertemuan 2.....	269

47	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus II Pertemuan 2 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	271
48	Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus II Pertemuan 2 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak ..	273
49	Data Kasar Skala Penilaian Siklus II Pertemuan 2 Terhadap Item Pernyataan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	275
50	Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus II Pertemuan Kedua .....	276
51	Daftar Hadir Anggota Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	278
52	Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus II Pertemuan 3 .....	279
53	Materi Layanan Bimbingan Kelompok Ke 3 : Langkah-langkah untuk Meningkatkan <i>Self Acceptance</i> .....	282
54	Penilaian Hasil Layanan Bimbingan dan Konseling .....	283
55	Laporan Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siklus II Pertemuan 3 .....	284
56	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Siklus II Pertemuan 3 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	286
57	Hasil Observasi Peneliti terhadap Aktivitas Siswa pada Siklus II Pertemuan 3 dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> di Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak ..	288
58	Data Kasar Skala Penilaian Siklus II Pertemuan 3 Terhadap Item Pernyataan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	290
59	Hasil Penelitian Instrumen Skala Penilaian Peningkatan Penerimaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak Pada Siklus II Pertemuan Ketiga .....	291
60	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Guru BK Sesudah Melaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak .....	293

61	Daftar Hadir Anggota Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X MIPA-5 SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.....	295
62	Dokumentasi Layanan Bimbingan Kelompok.....	296
63	Keterangan Selesai Bimbingan Skripsi.....	299
64	Permohonan Ujian Skripsi .....	300
65	Pernyataan.....	301
66	Surat Keterangan.....	302
67	Riwayat Hidup .....	303

