

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PANGKAH KABUPATEN TEGAL

Pandhu Satrio Aliyhayyu Aksha, Mungin Eddy Wibowo

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

pandhusatrio19@gmail.com, mungineddy@mail.unnes.ac.id,

Abstrak

Keterbukaan diri menjadi salah satu hal penting yang harus dimiliki siswa karena keterbukaan diri mampu mendorong siswa untuk mengembangkan dirinya, berprestasi, dan memiliki lingkungan pertemanan yang baik. Namun, belum banyak siswa yang memiliki keterbukaan diri yang baik, khususnya di kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan memberikan konseling kelompok kepada siswa yang memiliki masalah keterbukaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian *quasiekperimental design* berbentuk *one-group pretest-posttest*. Populasi yang diteliti adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah dengan sampel penelitian 8 orang siswa kelas VIII yang memiliki keterbukaan diri tingkat rendah hingga sedang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala keterbukaan diri, wawancara, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterbukaan diri pada siswa sebesar 13%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok cukup efektif untuk membantu meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Kata Kunci: Efektivitas, Konseling Kelompok, Keterbukaan Diri

Abstract

Self disclosure is one of the important things that students must have because self-disclosure can encourage students to develop themselves, achieve, and have a good friendship environment. However, not many students have good self-disclosure, especially in class VIII of SMP Negeri 1 Pangkah. This problem can be overcome by providing group counseling to students who have self-disclosure problems. This study aims to determine the effectiveness of group counseling in increasing self-disclosure in class VIII of SMP Negeri 1 Pangkah. This type of research is a quasi-experimental research design in the form of one-group pretest-posttest. The population studied was all grade VIII students of SMP Negeri 1 Pangkah with a research sample of 8 students of class VIII who had low to moderate levels of self-disclosure. The data were collected by means of pre-test and post-test using a scale of self-disclosure, interviews, and observations. The results showed that there was an increase in student self-disclosure by 13%. This increase shows that group counseling is effective to help increase students' self-disclosure.

Keywords: *Effectiveness, Group Counseling, Self-Openness*

PENDAHULUAN

Keterbukaan diri adalah tindakan dan kemampuan seseorang dalam memberikan informasi, pikiran, dan perasaan yang bersifat pribadi secara sengaja kepada orang lain agar orang lain dapat mengetahui tentang dirinya dan dapat memberikan penilaian terhadap dirinya tersebut. Menurut Supratiknya (1995), keterbukaan diri dapat dilakukan melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, postur, cara berpakaian, nada suara, dan isyarat-isyarat non verbal lainnya. Keterbukaan diri sangat penting untuk dimiliki seseorang karena keterbukaan diri memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan kemampuan mengenal diri sendiri, kemampuan menanggulangi masalah, dan mengurangi beban yang dialami seseorang. Kemudian Calhoun sebagaimana yang dikutip oleh Ifdil (2013) juga mengungkapkan tiga manfaat keterbukaan diri (*self disclosure*) yaitu keterbukaan diri mempererat kasih sayang, keterbukaan diri dapat melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan, dan keterbukaan diri menjadi sarana eksistensi manusia yang selalu membutuhkan wadah untuk bercerita. Pendapat para ahli tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri bermanfaat bagi setiap orang, keterbukaan diri merupakan dasar hubungan yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, dan merupakan dasar hubungan yang sehat antara dua orang atau lebih. Keterbukaan diri memungkinkan seseorang mengalami terjadi hubungan timbal balik yang sehat.

Mengingat pentingnya keterbukaan diri dan banyaknya manfaat keterbukaan diri bagi manusia, sudah seharusnya manusia memiliki keterbukaan diri yang baik agar kehidupan yang dijalani baik dan sehat. Keterbukaan diri juga sangat penting untuk dimiliki siswa. Siswa yang memiliki keterbukaan diri mampu mengembangkan eksistensinya baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Keterbukaan diri yang baik akan mendorong siswa untuk memiliki hubungan yang sehat dengan sekitarnya, belajar dengan baik, dan meningkatkan prestasi yang dia miliki. Akan tetapi, hingga saat ini masih ada siswa yang belum memiliki keterbukaan diri yang baik. Masih ada siswa yang merasa malu, cemas, tidak percaya diri saat harus mengungkapkan pendapatnya pada orang lain. Misalnya di SMP Negeri 1 Pangkah. Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan guru wali kelas dan guru BK kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah Kabupaten Tegal tanggal 28 Agustus 2018, masih ada siswa belum mau bahkan enggan untuk terbuka mengenai masalah yang dihadapinya. Mereka juga tidak mampu mengungkapkan pendapatnya di dalam kelas karena menganggap dirinya kurang pintar dan merasa kurang percaya diri. Selain itu, masih ada siswa yang memiliki sifat introvert (tertutup), cenderung terlihat diam, dan enggan bercerita dengan teman sekelasnya. Keadaan tersebut tentu mengkhawatirkan karena siswa yang memiliki keterbukaan diri kurang baik dimungkinkan mengalami hambatan dalam perkembangannya baik perkembangan pribadi maupun intelektual.

Permasalahan yang berkaitan dengan keterbukaan diri yang kurang baik harus segera diatasi salah satunya dengan memberikan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan yang memungkinkan peserta didik/klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok (Prayitno, 2004). Pada konseling kelompok terjadi interaksi antara konselor sebagai pemimpin kelompok dan beberapa individu. Antar anggota kelompok saling berinteraksi dalam memecahkan masalah atau konflik-konflik antarpribadi. Program layanan yang demikian dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk mengemukakan pendapat sekaligus meningkatkan keterbukaan diri siswa. Namun, apakah konseling kelompok benar-benar efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa? Peneliti tertarik untuk mengkaji efektifitas tersebut sehingga penelitian ini akan membahas efektifitas konseling kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa khususnya siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberi perlakuan/*treatment* kepada suatu kelompok dengan didahului *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan (Sugiyono, 2010). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah. Namun mengingat keterbatasan waktu, diambil beberapa sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Sampel penelitian ini diambil dengan mempertimbangkan beberapa kriteria yaitu siswa merupakan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah Kabupaten Tegal, siswa memiliki skor 8-10 terendah dalam skala keterbukaan diri, dan siswa memiliki ciri-ciri keterbukaan rendah secara akademik. Setelah dilakukan beberapa pertimbangan akhirnya didapatkan 8 sampel siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah yang memenuhi tiga kriteria tersebut.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Seluruh siswa mengisi skala psikologis mengenai keterbukaan diri yang berisi beberapa pertanyaan tertutup berkaitan dengan keterbukaan diri. Selain menggunakan skala psikologis, penelitian ini juga menggunakan metode wawancara dan observasi untuk melengkapi data yang mungkin belum didapat dari skala psikologis. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik *Independent Paired Samples T-Test* setelah sebelumnya dilakukan uji reliabilitas dan validitas.

HASIL

Setelah dilakukan serangkaian proses penelitian didapatkan hasil penelitian sebagai berikut.

1) Tingkat Keterbukaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah Kabupaten Tegal Sebelum Diberikan Konseling Kelompok

Sebelum diberikan perlakuan, siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah melakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri sebelum diberikan konseling kelompok. Hasil *pre-test* tersebut menunjukkan bahwa ada delapan siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah hingga ke sedang. Delapan siswa tersebut yaitu MY, NFS, RHA, AFA, SR, APA, NT, dan DP. Adapun rincian hasil *pre-test* delapan siswa tersebut sebagai berikut.

Tabel 4.1
Hasil *Pre-Test* Siswa yang Terpilih Menjadi Anggota Kelompok

No	Responden	Skor	Persentase	Kriteria
1	MY	136	58%	Sedang
2	NFS	155	66%	Sedang
3	RHA	160	68%	Sedang
4	AFA	120	51%	Rendah
5	SR	131	56%	Sedang
6	APA	114	49%	Rendah
7	NT	142	60%	Sedang
8	DP	145	62%	Sedang
	Rata-rata	138	60%	Sedang

Delapan siswa yang terpilih menjadi sampel penelitian tersebut kemudian mengikuti sesi konseling kelompok bersama peneliti. Mereka bergabung menjadi satu kelompok kemudian mengikuti beberapa sesi konseling kelompok.

2) Tingkat Keterbukaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah Kabupaten Tegal Setelah Diberikan Konseling Kelompok

Setelah diberikan *treatment* atau perlakuan berupa konseling kelompok, delapan siswa terpilih kemudian mengikuti *post-test* untuk mengetahui perbedaan keterbukaan diri mereka

sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok. Delapan siswa tersebut mengisi angket skala keterbukaan diri dan didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.2
Hasil *Post-Test* Siswa yang Terpilih Menjadi Anggota Kelompok

No	Responden	Skor	Persentase	Kriteria
1	MY	184	78%	Tinggi
2	NFS	179	76%	Tinggi
3	RHA	165	70%	Tinggi
4	AFA	156	66%	Sedang
5	SR	173	74%	Tinggi
6	APA	125	53%	Sedang
7	NT	179	76%	Tinggi
8	DP	188	80%	Tinggi
	Rata-rata	169	73%	Tinggi

Pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor pada masing-masing siswa. Siswa yang awalnya memiliki keterbukaan diri kategori rendah telah berubah menjadi kategori sedang dan siswa yang memiliki keterbukaan diri kategori sedang telah berubah menjadi kategori tinggi.

3) Perbandingan Tingkat Keterbukaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah Kabupaten Tegal Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Kelompok

Berikut disajikan perbandingan tingkat keterbukaan diri sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok kepada delapan siswa terpilih beserta besar presentase kenaikan keterbukaan diri yang dialami masing-masing siswa.

Tabel 4.3
Tabel Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	R	Hasil <i>Pre-Test</i>			Hasil <i>Post-Test</i>			Peningkatan	
		Skor	%	Kriteria	Skor	%	Kriteria	Skor	%
1	MY	136	58%	Sedang	184	78%	Tinggi	48	20%
2	NFS	155	66%	Sedang	179	76%	Tinggi	24	10%
3	RHA	160	68%	Sedang	165	70%	Tinggi	5	2%
4	AFA	120	51%	Rendah	156	66%	Sedang	36	15%
5	SR	131	56%	Sedang	173	74%	Tinggi	42	18%
6	APA	114	49%	Rendah	125	53%	Sedang	11	5%
7	NT	142	60%	Sedang	179	76%	Tinggi	37	16%
8	DP	145	62%	Sedang	188	80%	Tinggi	43	18%
Rata-rata		138	60%	Sedang	169	73%	Tinggi	31	13%

Dapat dilihat pada tabel tersebut bahwa delapan siswa yang mengikuti konseling kelompok mengalami kenaikan tingkat keterbukaan diri sebesar 2% hingga 20%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa khususnya siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah. Pada saat dilakukan observasi awal di sekolah dan wawancara kepada wali kelas dan guru BK diketahui bahwa di SMP Negeri 1 Pangkah masih ada siswa yang belum memiliki keterbukaan diri yang baik. Beberapa siswa merasa malu, kurang percaya diri, dan mengalami kecemasan saat mengemukakan pendapatnya di kelas. Keadaan tersebut tentu menunjukkan keterbukaan diri yang kurang baik pada siswa.

Seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkah mengikuti *pre-test* guna mengetahui siapa saja siswa yang memiliki keterbukaan diri kurang baik. Setelah dilakukan *pre-test*, diketahui bahwa ada delapan siswa yang memiliki keterbukaan diri kurang baik yaitu kategori rendah hingga sedang. Delapan siswa tersebut kemudian mengikuti sesi konseling kelompok sebelum akhirnya mengikuti *post-test* guna mengetahui perkembangan keterbukaan diri sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok. Pada saat dilakukan *pre-test* diketahui bahwa delapan siswa memiliki keterbukaan diri kurang baik dengan rincian enam siswa kategori sedang dan dua siswa kategori rendah. Presentase keterbukaan diri mereka

berkisar antara 49% hingga 68%. Padahal untuk dapat mengembangkan dirinya dengan baik siswa memerlukan paling sedikit 69% keterbukaan diri. Delapan siswa terpilih kemudian mengikuti sesi konseling kelompok selama delapan kali.

Pada pertemuan pertama konseling kelompok, seluruh siswa terlihat canggung, bingung, dan masih menunggu ditunjuk untuk mengemukakan pendapat. Mereka terlihat cemas dan takut. Pada pertemuan kedua siswa mulai memahami konseling kelompok yang mereka ikuti. Mereka terlihat lebih siap untuk mengikuti sesi konseling kelompok meskipun selama proses konseling masih ada siswa yang pasif dan malu mengungkapkan pendapatnya. Pada pertemuan ketiga kegiatan konseling kelompok berlangsung dengan baik. Siswa mulai terlihat tenang, santai mengikuti konseling, dan aktif. Pada pertemuan keempat, sesi konseling kelompok berlangsung lebih baik daripada pertemuan sebelumnya. Beberapa siswa yang sebelumnya takut mengemukakan pendapatnya mulai berani berpendapat meskipun dengan cara meminta temannya mengemukakan pendapatnya. Siswa juga mulai berani mengajukan pertanyaan dan meminta *review* kepada pemimpin kelompok. Pada pertemuan kelima perkembangan terlihat cukup signifikan. Suasana konseling kelompok lebih aktif, siswa yang sudah aktif berpendapat membantu siswa mulai berani berpendapat, siswa juga saling menambahkan pendapat. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok tidak perlu lagi menunjuk siswa untuk berpendapat karena mereka sudah berani mengemukakan pendapatnya sendiri. Pada pertemuan keenam siswa bisa menentukan sendiri topik yang akan mereka bahas. Siswa yang aktif berpendapat bisa mengemukakan pendapatnya dengan baik dan jelas. Pada pertemuan ketujuh siswa mulai terbuka dan suka rela menceritakan permasalahannya. Mereka aktif dan mengikuti konseling dengan baik. Pada pertemuan kedelapan seluruh siswa aktif berpendapat. Siswa yang sebelumnya pasif sudah aktif dan berani mengemukakan pendapatnya sendiri. Mereka sudah berani menceritakan masalahnya, saling memberi saran, dan saling menjaga rahasia.

Setelah dilakukan delapan sesi konseling kelompok, dilakukan *post-test*. Pada *post-test* ini siswa mengisi skala keterbukaan diri sama seperti skala keterbukaan diri pada *pre-test*. Setelah dilakukan penghitungan didapatkan kesimpulan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan keterbukaan diri. Presentase keterbukaan diri mereka berkisar antara 58% hingga 80% atau rata-rata 73%. Presentase tersebut menunjukkan kenaikan 13% dari presentase *post-test* sebelumnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok cukup efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa.

Peningkatan keterbukaan diri yang dialami siswa berbeda-beda pada masing-masing siswa. Ada siswa yang mengalami peningkatan sebesar 2% tetapi juga ada siswa yang mengalami peningkatan 20%. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kemampuan menetralkan ketegangan pada situasi tertentu dan kemampuan berpikir positif

pada setiap keadaan. Selain itu faktor eksternal seperti keadaan keluarga dan lingkungan pertemanan juga mempengaruhi keterbukaan diri siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Konseling kelompok dapat menjadi salah satu pilihan layanan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan mengenai keterbukaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ifdil. 2013. Konsep Dasar *Self Disclosure* dan Pentingnya bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Pendidikan* (Nomor 1 Tahun 2013). Universitas Negeri Padang. Hlm. 110-117.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. 1995. *Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius