



Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VIII MTsN 4 Sleman

Endang Vironika Hartati¹ ✉

¹Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Sleman, Indonesia

ABSTRACT

Purpose – This research aims to increase the self-disclosure of class VIII students of MTs N 4 Sleman through group guidance services.

Design/methods – This type of research is experimental research. The population of this study was 144 students in class VIII MTsN 4 Sleman Yogyakarta, ten students who experienced low self-disclosure using the purposive sampling technique were taken as a sample. The collection of self-disclosure data in this study used a questionnaire that had been tested on 36 students outside the research subject and met the validity and reliability requirements. In contrast, the analysis technique used the t-test.

Findings – The results showed that the hypothesis was proven that group counseling services increased the self-disclosure of class VIII students of MTs N 4 Sleman. From the results of the t-test, it is known that $t_{hitung} = 8.034$ with a $p = .000 < 0.05$ means that group guidance services affect the increasing self-disclosure of class VIII students of MTsN 4 Sleman academic year. It is hoped that the supervising teacher can provide group guidance services for students' self-disclosure.

Keywords: Student Disclosure, Group Guidance Services, Counseling.

ABSTRAK

Tujuan – Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII MTs N 4 Sleman melalui layanan bimbingan kelompok.

Metode – Jenis Penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs N 4 Sleman Yogyakarta sejumlah 144 siswa, sampel diambil sebanyak 10 siswa yang mengalami keterbukaan diri rendah dengan menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data keterbukaan diri dalam penelitian ini menggunakan angket yang telah diuji cobakan pada 36 siswa di luar subyek penelitian dan telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas, sedangkan teknik analisis menggunakan t-test.

Hasil – Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis terbukti atau layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa kelas VIII MTsN 4 Sleman. Dari hasil t-test diketahui $t_{hitung} = 8.034$ dengan nilai $p = .000 < 0.05$ berarti ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa kelas VIII MTsN 4 Sleman. Diharapkan guru pembimbing dapat memberikan layanan bimbingan kelompok terhadap keterbukaan diri siswa.

Kata Kunci: Keterbukaan Diri Siswa, Layanan Bimbingan Kelompok, Konseling.

OPEN ACCESS **Contact:** ✉ badaruddin.isnan@gmail.com **Phone number:** -

Pendahuluan

Manusia menggunakan waktu lebih dari 70% untuk berkomunikasi karena komunikasi merupakan suatu keharusan bagi manusia (Susanty, 2020). Komunikasi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, verbal maupun nonverbal (Layes et al., 2022). Komunikasi yang terbina dengan baik dapat membantu seseorang untuk menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain (Wahyuni et al., 2019). Setiap orang membutuhkan orang lain yang dipilihnya dan dipercayai untuk mencurahkan hal-hal pribadi. Salah satu cara untuk mencurahkan perasaan yang terdalam dalam diri individu yaitu dengan pengungkapan diri atau keterbukaan diri (Rahayu & Listiyadi, 2015). Satu hal yang tidak lepas dari peserta didik yaitu permasalahan di bidang komunikasi salah satunya keterbukaan diri. Menurut Vito, keterbukaan diri adalah suatu jenis komunikasi mengenai informasi tentang diri individu yang biasanya disembunyikan namun sebaliknya hal

tersebut dikomunikasikan kepada orang lain (Munita et al., 2020). Peserta didik cenderung lebih banyak memiliki keterbukaan diri pada kategori level sedang dan rendah. Komunikasi sendiri akan lebih efektif dan menyenangkan jika seseorang mampu dan berani mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka dan lancer (Lestari, 2016).

Lebih jauh, Johnson berpendapat bahwa keterbukaan diri adalah reaksi atau tanggapan seseorang terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapannya di masa kini. Keterbukaan diri dapat dilakukan dengan cara mengungkapkan ide, gagasan, dan pendapat, memberikan respon terhadap pesan atau informasi dari orang lain serta dapat mencari solusi permasalahan yang ada (Setiawan, 2019). Selain itu, fungsi utama dari seorang konselor adalah untuk membantu mengentaskan permasalahan dan mengembangkan potensi yang dimiliki konseli dalam perannya sebagai konselor keadaan keterbukaan diri sangat berpengaruh terhadap keterbukaan diri dari konseli (Ramadhana, 2018).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di MTs N 4 Sleman, dari hasil observasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa problem yang dihadapi adalah siswa masih merasa malu, memiliki sifat *introvert* takut untuk mengungkapkan dirinya, keengganan siswa berkonsultasi karena masih ada siswa yang memiliki *stereotype* bahwa Guru Pembimbing sebagai polisi sekolah. faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah factor internal dan eksternal. Dimana faktor internal meliputi kepribadian siswa yang tertutup, malu, dan takut, sedangkan factor eksternal meliputi layanan yang ada di sekolah kurang menarik. Dalam hal ini, peran Guru Pembimbing sangat penting untuk menciptakan dan menjalankan layanan bimbingan kelompok.

Tugas dari guru pembimbing secara umum adalah melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, memasyarakatkan layanan bimbingan dan konseling, merencanakan program bimbingan dan konseling, melaksanakan segenap program layanan bimbingan dan konseling, melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi program pelayanan bimbingan dan konseling, mengadministrasikan kegiatan layanan bimbingan dan konseling, serta mempertanggungjawabkan tugas dan kegiatannya dalam pelayanan bimbingan dan konseling kepada Koordinator bimbingan dan konseling (Putri & Arifin, 2022). Namun kenyataannya layanan bimbingan kelompok hanya dilakukan secara *incidental* ketika siswa sudah terlibat permasalahan, barulah Guru Pembimbing bertindak atau memberikan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok di sekolah, untuk pemberian informasi kepada kelompok siswa dalam membantu menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Dalam hal ini berarti bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling (Munita et al., 2020).

Dari penjabaran terlihat bahwa keterbukaan diri harus dimiliki oleh seorang konselor, karena secara signifikan dapat mempengaruhi keterbukaan diri klien. Keterbukaan diri yang rendah dapat mengakibatkan klien menjadi tertutup yang tentunya akan menghambat proses kegiatan konseling. Sehingga keterbukaan diri harus ditingkatkan dan dipersiapkan secara matang selama menempuh pendidikan mahasiswa agar dapat mendukung perannya dikemudian hari sebagai konselor.

Penggunaan konseling kelompok dipilih karena konseling kelompok bertujuan untuk pemecahan masalah dan pengembangan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial termasuk salah satunya keterbukaan diri. Oleh karena itu, dengan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII MTsN 4 Sleman melalui layanan bimbingan kelompok.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs N 4 Sleman Yogyakarta sejumlah 144 siswa, sampel diambil sebanyak 10 siswa yang mengalami

keterbukaan diri rendah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data keterbukaan diri dalam penelitian ini menggunakan angket yang telah diuji cobakan pada 36 siswa di luar subyek penelitian dan telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas, sedangkan teknik analisis menggunakan *t-test*. Langkah yang digunakan untuk mengetahui siswa yang mengalami keterbukaan diri rendah adalah dengan melakukan pengukuran awal (*pre test*) pada 36 siswa. Berdasarkan hasil *pre test* terpilihlah 10 siswa yang memiliki keterbukaan diri pada kategori rendah sebagai subjek penelitian.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket yang terdiri dari angket *pre test* dan *post test* yang berjumlah 40 butir pernyataan. Angket tersebut terbentuk dari kisi-kisi angket keterbukaan diri yang terdiri dari 6 aspek dan 12 indikator. Aspek-aspek tersebut berkaitan dalam satu definisi keterbukaan diri

Hasil dan Pembahasan

Skor angket keterbukaan diri mengalami peningkatan sebelum mendapatkan layanan kelompok (*pre test*) dengan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok (*post test*). Berikut deskripsi secara umum dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Variabel Keterbukaan Diri

No	Keterbukaan Diri	Skor Min	Skor Max	Mean	Median	SD	t-test
1	Sebelum Bimbingan (<i>Pre Test</i>)	99	121	110.60	110.00	6.94742	8.034
2	Sesudah Bimbingan (<i>Post test</i>)	109	128	116.80	117.50	5.49343	

Berdasarkan tabel di atas, skor minimal *pre test* = 99, skor maksimal = 121, dengan mean 110.60, median 110.00, standar deviasi 6.94742. sedangkan skor minimal *post test* = 109, skor maksimal 128, dengan mean 116.80, median 117.50, standar deviasi 5.49343. Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok selama 3 kali pertemuan, maka diberikan *post test*. Hasil analisis data *post test* dapat dilihat di tabel 2

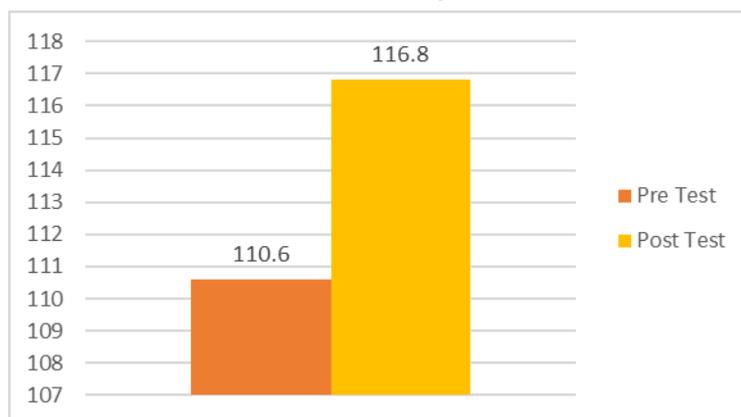
Tabel 2. Paired Sample Statistics Keterbukaan Diri

Keterbukaan Diri	Mean	Banyaknya Subyek	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre Test	110.6000	10	6.94742	2.19697
Post Test	116.8000	10	5.49343	1.73718

Dari tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa skor keterbukaan diri sebelum mendapatkan perlakuan, mean *pre test* adalah sebesar 110.60 sedangkan setelah mendapatkan perlakuan mean *post test* menjadi 116.80. pengujian terhadap tabel nilai-nilai distribusi t pada taraf signifikan 5% untuk dk=0 dengan $t_{hitung}=8.034$, dengan nilai $p=.000 < 0.05$, sehingga ada perbedaan keterbukaan diri sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan ketebukaan diri setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok.

Apabila divisualisasikan dalam bentuk grafik, peningkatan keterbukaan diri siswa kelas VIII MTs N 4 Sleman dapat dilihat pada Grafik 1.

Grafik 1. Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa Kelas VIII MTs N 4 Sleman setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok



Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan bimbingan kelompok yang dilakukan siswa mulai dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan ketiga ada peningkatan terhadap respon setiap siswa dan situasi dalam kelompok. Peningkatan respon ssetiap siswa dan situasi kelompok disebabkan karena materi yang disampaikan oleh peneliti menarik perhatian siswa, metode yang digunakan bervariasi yaitu menggunakan teknik diskusi kelompok dan *problem solving*, keaktifan atau partisipasi siswa dalam mengikuti diskusi kelompok, siswa mengungkapkan ide, gagasan dan pendapat, adanya keterbukaan, toleransi dan kejujuran diantara anggota kelompok, terdapat kerjasama yang baik dalam anggota kelompok serta antusias siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok sehingga menyebabkan siswa memiliki keterbukaan diri.

Keterbukaan diri adalah perilaku untuk mengkomunikasikan atau mengungkapkan mengenai dirinya tentang hal pribadi yang kepada orang lain secara disengaja, sukarela dan terbuka untuk mencapai tujuan hubungan yang lebih akrab. Jika keterbukaan diri mahasiswa rendah tentunya mengganggu proses belajar mengajar yang menuntut mahasiswa untuk selalu aktif berpendapat dan mengemukakan pikiran yang dimilikinya. Selain itu, sebagai calon konselor, keterbukaan diri menjadi salah satu hal yang penting dimiliki konselor dalam rangka pelaksanaan layanan konseling karena keterbukaan diri konselor dapat menentukan sikap klien dalam kegiatan konseling.

Peningkatan keterbukaan diri tidak terlepas dari peran para anggota kelompok itu sendiri dimana anggota kelompok saling memotivasi, memberikan semangat, pendapat dan ide-ide serta mau melibatkan diri pada kondisi kelompok sehingga manfaat pemberian treatment atau layanan konseling kelompok pun dapat dirasakan. Secara khusus, layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu: pertama, terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan. Dalam kaitan ini, suasana kelompok menjadi tempat penempatan sikap, keterampilan, dan keberanian sosial yang bertenggang rasa (Pradana & Ningsih, 2014).

Adanya layanan konseling kelompok ini dapat membuat mahasiswa sebagai anggota kelompok memperoleh banyak tujuan atau manfaat yang dirasakan sekaligus. Mahasiswa yang mempunyai tingkat keterbukaan diri yang rendah selain dapat mengentaskan permasalahan masing-masing yang sedang dialami namun juga memperoleh manfaat dan tujuan yang lain yaitu dapat mengembangkan pikiran, persepsi, perasaan, rasa, empati, wawasan, pengetahuan, meningkatkan sosialisasi dan berkomunikasi dan tentunya meningkatkan keterbukaan diri

Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri yang dimiliki siswa kelas VIII MTsN 4 Sleman berdasarkan nilai rata-rata *pre test* adalah 110.60 nilai tengah 110.00 sedangkan nilai rata-rata *post test* adalah 116.80 nilai tengah 117.50. Oleh karena itu terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa kelas VIII MTs N 4 Sleman. Semakin sering siswa melakukan layanan bimbingan kelompok, semakin tinggi keterbukaan diri siswa. Hal ini ditunjukkan pada analisis *Paired Sample Test* bahwa $t_{hitung} = 8.034$ dengan nilai $p = .000 < 0.050$.

Referensi

- Layes, S., Lazar, K., & Mecheri, S. (2022). Do learning disabilities in reading, spelling, and numeracy have common underlying factors? Evidence from Arabic-speaking children sample. *Applied Neuropsychology: Child*, 11(4), 1–13. <https://doi.org/10.1080/21622965.2022.2137024>
- Lestari, S. S. (2016). Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Riau di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1–13.
- Munita, J., Supriyanto, A., & Antara, U. (2020). Pendekatan Bimbingan Kelompok Sebagai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Trumon Timur Tahun Pelajaran 2020/2021. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 1085–1097.
- Pradana, C. R., & Ningsih, Y. (2014). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa MTsN Mojosari Mojokerto. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 43–60.
- Putri, D. N. P., & Arifin, M. B. U. B. (2022). Peran Kinerja Guru Dalam Membentuk Karakter Kerjasama Pada Siswa Kelas IV. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 5(2), 176–189. <https://doi.org/10.31538/almada.v5i2.2517>
- Rahayu, E. E., & Listiyadi, A. (2015). Pengembangan Alat Evaluasi Pembelajaran Berbasis Information And Communication Technologies (ICT) Pada Materi Mengelola Dokumen Transaksi. *Jurnal Pendidikan Akutansi*, 2(2).
- Ramadhana, M. R. (2018). Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Orangtua-Anak pada Remaja Pola Asuh Orangtua Authoritarian. *CHANNEL: Jurnal Komunikasi*, 6(2), 197–204. <https://doi.org/10.12928/channel.v6i2.11582>
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6(1), 68–80. <https://doi.org/10.35891/jip>
- Susanty, S. (2020). INOVASI PEMBELAJARAN DARING DALAM MERDEKA BELAJAR. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 9(2). <https://doi.org/10.47492/jih.v9i2.289>
- Wahyuni, W., Entang, M., & Herfina, H. (2019). PENINGKATAN PRODUKTIVITAS KERJA GURU MELALUI PENGEMBANGAN SUPERVISI KEPALA SEKOLAH DAN KREATIVITAS KERJA. *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN*, 7(1). <https://doi.org/10.33751/jmp.v7i1.957>

