

Upaya Meningkatkan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa Kelas VIII melalui Konseling Kelompok di MTs Piyungan Bantul

Winarsih

MTs N 7 Bantul

email:

winaraj.wr@gmail.com

Abstrak

Upaya meningkatkan self disclosure siswa kelas VIII MTsN Piyungan Bantul tahun pelajaran 2016/2017 melalui pendekatan konseling kelompok Realita. Penelitian ini dilaksanakan mulai 1 Oktober sampai dengan 30 Desember 2016. Penelitian yang dilakukan merupakan Penelitian Tindakan Kelas Bimbingan Konseling (PTKKBK). Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan self disclosure siswa kelas VIII MTs N Piyungan Bantul tahun pelajaran 2016/2017 melalui konseling kelompok dengan pendekatan Realita. Penelitian ini dilakukan terhadap 4 siswa dengan indikator memiliki self disclosure sedang, baik dari pengamatan sehari-hari oleh kolaborator yang dalam hal ini guru mata pelajaran dan hasil analisis angket self disclosure. Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus/ 6 kali pertemuan konseling kelompok. Hasil posttest pada siklus I menunjukkan, adanya peningkatan self disclosure terhadap 3 siswa, dengan skor berturut-turut 113, 109, 98 (kategori tinggi) dan 1 siswa masih tergolong sedang meski skor sudah meningkat yakni 85. Hasil posttest siklus II, menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh konseli dengan kategori self disclosure tinggi dengan skor 112, 106, 92 dan bahkan 1 siswa dengan kategori sangat tinggi (skor 120).

Kata Kunci: *Self Disclosure, Pendekatan Realita, Konseling Kelompok*

Pendahuluan

Bimbingan konseling merupakan upaya membantu siswa dalam memecahkan masalahnya. Bimbingan konseling adalah layanan jasa. Dalam sebuah layanan jasa berdasar atas kemauan konselor untuk membantu dan juga kemauan konseli untuk menerima bantuan. Disinilah pentingnya keterbukaan diri (*self disclosure*) antara konselor dan konseli. Dalam sebuah hubungan sosial, *self disclosure* atau keterbukaan diri merupakan bagian penting karena manusia adalah makhluk sosial. Altman dan Taylor dalam Gianau (2008) mengungkapkan bahwa *self disclosure* dapat diartikan sebagai cara seseorang untuk mengungkapkan informasi diri pada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Dari definisi diatas inti dari *self disclosure* adalah komunikasi baik verbal maupun non verbal. Layanan konseling adalah inti dari semua layanan bimbingan. Dalam layanan konseling terjadi komunikasi *face to face* antara konseli dengan konselor. Konseling hanya akan membuka diri pada konselor apabila konseli percaya bahwa konselor mampu menjaga rahasia dan menerima konseli apa adanya.

Hasil observasi dari guru mata pelajaran, siswa yang berani terbuka untuk bertanya tentang pelajaran dapat dihitung dengan jari. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan siswa terhadap masalah yang dihadapi baik masalah pribadi sosial, belajar maupun karir, masih sangat kurang. Dalam satu tahun pelajaran, siswa yang datang dengan sendirinya tanpa dipanggil untuk mendapatkan layanan bimbingan, prosentasenya sangat sedikit. Mayoritas siswa datang karena panggilan dan tidak menyadari permasalahan yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dian dalam Setiawati (2012), menunjukkan bahwa 50% siswa kurang mampu memiliki pengungkapan diri secara penuh. Sedang penelitian oleh Dewi dalam Setiawati (2012), terdapat hanya 43,63% siswa kurang terampil mengungkapkan dirinya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Setianingsih et.all (2014) menunjukkan bahwa 74% siswa memiliki keterbukaan diri rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Jonson dalam Gianau (2008) menunjukkan bahwa orang yang mampu mengungkapkan diri secara penuh akan mampu menyesuaikan diri, percaya diri, lebih kompeten, obyektif dan mampu bersikap positif. Sebaliknya orang yang tidak memiliki *self disclosure* akan sulit menyesuaikan diri, cemas, takut, rendah diri dll.

Pengertian *self disclosure* adalah tindakan seseorang dalam mengungkapkan informasi pada orang lain menyangkut aspek pribadi, pekerjaan, minat, pendidikan, keuangan, fisik dan kepribadian (Jourad dalam Gianau, 2008). Hal senada diungkapkan oleh Papu dikutip Noviana dalam Mukhlisah (2015) yang

menyatakan bahwa self disclosure merupakan pengungkapan informasi diri pada orang lain yang meliputi perasaan, pengalaman hidup, emosi dan cita-citanya.

Untuk itu *self disclosure*/pengungkapan diri pada siswa sangat penting karena akan berpengaruh terhadap kesuksesan dirinya dalam bidang akademik maupun non akademik. Siswa yang mampu mengungkapkan dirinya secara penuh akan mampu memahami dirinya secara penuh dan kebutuhan-kebutuhannya, sehingga siswa akan terdorong untuk bisa bertanya, menyatakan pendapatnya dan mengungkapkan permasalahannya pada orang lain. Hal inilah yang akan membantunya menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapinya baik bidang akademik maupun nonakademik. Untuk membantu siswa dengan permasalahan keterbukaan diri dilakukan dalam situasi konseling kelompok. Agar siswa berlatih berbicara dihadapan teman dalam kelompok, berani mengungkapkan ide, dan berlatih untuk percaya pada orang lain. Oleh karena itu penelitian ini penting untuk dilakukan agar siswa terlatih untuk dapat mengungkapkan diri.

Pendekatan yang dipilih adalah pendekatan Realita yang dikemukakan oleh Wilian Glasser. Sulistyawati (2010) mengutip pendapat William Glasser bahwa pendekatan ini menekankan pada 3 R yaitu *Right* (perilaku bersumber pada nilai baik buruk, benar salah), *Responsibility* (tanggung jawab) dan *Reality* (perilaku nyata saat ini). Rosjidan (1994: 4) mendefinisikan konseling sebagai suatu layanan profesional yang dilakukan oleh para konselor yang terlatih secara profesional. Konseling merupakan suatu proses yang direncanakan untuk mempercepat pertumbuhan klien. Pendapat Prayitno (1997: 108) mengenai konseling kelompok, yakni konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok itu. Masalah yang dibahas adalah masalah perorangan yang muncul dalam kelompok dan meliputi masalah pribadi, sosial, belajar dan karir. Konseling kelompok juga dapat diartikan layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok (Mashudi, 2012: 248)

Dalam konseling kelompok, anggota adalah teman sebaya yang ikut dan aktif dalam seluruh kegiatan membicarakan masalah teman dengan tujuan agar anggota kelompok yang bermasalah terbantu dan masalahnya terentaskan. Masalah yang muncul bisa masalah perorangan dalam kelompok atau diluar kelompok. Bila suasana kelompok hidup maka akan terjadi dinamika kelompok. Dinamika kelompok akan sangat mendukung terciptanya keterbukaan diri/*self disclosure*, sehingga tujuan konseling akan mudah tercapai.

Keterbukaan diri atau *Self Disclosure* merupakan kebutuhan untuk aktualisasi diri seseorang. Setiap orang pasti memiliki potensi kearah aktualisasi

diri. Konseling realitas menyediakan lingkungan yang penuh kasih sayang dan perhatian agar konseli merasa berharga dan ada yang mendorongnya mengeksplorasi perilaku yang lebih memuaskan (Gibson diterjemahkan oleh Santoso, 2011: 282).

Dalam analisis, peneliti menggunakan skala Likert yang dibagi menjadi 4 kategori yakni sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 1. Kategori *Self Disclosure*

No.	Jumlah Skor	Kategori
1.	113,76 ke atas	Sangat Tinggi
2.	87,51 – 113,75	Tinggi
3.	61,26 – 87,5	Sedang
4.	35 – 61,25	Rendah

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah 50% atau 2 dari jumlah siswa terjadi peningkatan keaktifan dalam konseling kelompok melalui pengamatan maupun peningkatan keterbukaan diri melalui skor hasil analisis kuesioner pada *pretest*, *posttest* I dan *posttest* II. Penilaian proses, melihat pada keaktifan siswa dalam seluruh kegiatan yang telah direncanakan melalui lembar observasi. Penilaian hasil, mengacu pada hasil perbandingan skor pada *pretest* dan *posttest* siklus I dan II.

Peningkatan *Self Disclosure* Siswa

Pada siklus I, konselor menggunakan teknik permainan (*rool playing*). Tindakan 1 (pertemuan 1) bermain tangkap bola pingpong. Konseli yang mendapatkan lemparan bola berkesempatan untuk berbicara, memperkenalkan diri. Tindakan 2 (pertemuan 2), permainan aneka rasa. Permainan ini menggunakan permen aneka rasa sebagai sarana mengungkapkan perasaan/hal yang dialami sesuai rasa permen yang diambil. Tindakan 3 (pertemuan 3), konseli mulai belajar mengungkapkan permasalahan yang dihadapi.

Dari tindakan yang telah dilakukan oleh konselor pada siklus I melalui permainan dimaksudkan agar untuk membina hubungan yang lebih akrab, yang nantinya diharapkan konseli akan percaya pada kelompok yang dibentuk. Atas dasar kepercayaan inilah konseli akan mampu membuka diri terhadap permasalahan yang dihadapi.

Hal ini sependapat dengan Vigotsky dalam Suwarjo (2014: 3) tentang teori sosial yang dikemukakannya bahwa bermain merupakan alat untuk komunikasi.

Dengan bermain orang akan mampu mengembangkan pemahaman perasaan, ide dan kebutuhan orang lain yang menunjukkan kemampuan sosialnya.

Bermain juga dapat sebagai therapy. Sebagaimana diungkapkan oleh Freud dan Erikson dalam Suwarjo (2014: 5) bahwa bermain bermanfaat untuk membentuk penyesuaian diri, membantu anak mengatasi kecemasan dan konflik. Mungkin dalam hal ini tidak hanya kecemasan, namun juga ketakutan/phoby, traumatik atau problem-problem lain yang dihadapi. Dengan bermain ketegangan-ketegangan yang terpendam, yang dirasakan siswa akan dilepaskan dengan bebas.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putro dkk (2013: 32) yang menunjukkan bahwa permainan mampu mengurangi *communication apprehension* (ketakutan dalam berkomunikasi). Hal ini sejalan dengan tujuan konseling yang akan dilaksanakan dalam penelitian tindakan ini, yakni keterbukaan diri konseli. Dengan diawali konseling ini dengan permainan, seperti yang sudah dijelaskan pada paragraf sebelumnya, konseli akan merasa akrab, aman, nyaman dan dihargai. Dengan demikian rasa takut, khawatir, cemas dan lain sebagainya akan berkurang. Kepercayaan dan rasa percaya diri konseli juga akan muncul, sehingga kemampuan berbicara konseli terlatih, interaksi sesama semakin dinamis dan diharapkan keterbukaan diri siswa akan meningkat. Hasil observasi menunjukkan melalui bermain konseli semakin meningkat kepercayaan dirinya dan mendukung keterbukaan diri yang cenderung meningkat.

Hasil *Pretest* bila dibandingkan dengan hasil *posttest* I dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan hasil *Pretest* dan *Posttest* 1

No	Nama	Posttest I	Posttest II	Perubahan (%)	Kategori
1	DF/VIII A	84	113	34,52 (+)	Tinggi
2	AR/VIII D	85	109	28,23 (+)	Tinggi
3	YDI/VIII E	84	98	16,67 (+)	Tinggi
4	HM/VIII D	74	85	14,86 (+)	Sedang
	Rerata	81,75	101,25	23,85 (+)	

Tabel 2 menunjukkan bahwa tindakan menyebabkan peningkatan skor keterbukaan diri siswa. Tiga siswa sudah masuk dalam kategori tinggi yaitu DF, AR, dan YDI. Satu siswa yakni HM masih dalam kategori sedang. Namun secara skor sudah mengalami peningkatan. Hal ini merupakan tantangan konselor pada siklus II nantinya memperbaiki tindakan I sampai dengan III agar keterbukaan diri konseli/siswa setidaknya tetap atau meningkat. Sesuai target penelitian 50% dari

banyaknya siswa mengalami peningkatan, berarti siklus I dapat dikatakan berhasil. Bahkan keberhasilan mencapai 100%.

Pada siklus II, sudah masuk pada konseling yang sesungguhnya dengan menerapkan kaidah yang ada pada pendekatan konseling kelompok Realita. Adapun tahapan konseling realita yaitu keterlibatan dan penstrukturan, peralihan dengan memusatkan pada perilaku, kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan kekinian, pembuatan keputusan nilai, merencanakan perilaku yang bertanggungjawab, pengakhiran dengan tidak memberi maaf pada kegagalan, serta menolak adanya hukuman (Vitnalia 2013: 233). Menurut Prayino (1997: 112) bahwa terkait keterbukaan diri dalam kelompok, menuntut penyelenggaraan layanan konseling kelompok wajib memperhatikan: (1) membina keakraban dalam kelompok, (2) melibatkan secara penuh dalam suasana kelompok, (3) bersama-sama mencapai tujuan kelompok, (4) membina dan mematuhi aturan kegiatan kelompok, (5) ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok, (6) berkomunikasi secara bebas dan terbuka, (7) membantu anggota lain dalam kelompok, (8) memberikan kesempatan pada anggota lain dalam kelompok, (9) menyadari pentingnya kegiatan kelompok.

Melalui konseling kelompok inilah konseli akan dilatih untuk: *pertama*, membuka diri dengan masalah yang dihadapinya, *kedua*, membuka diri untuk permasalahan orang lain, dan *ketiga*, membuka diri untuk berperan serta/terlibat memberikan alternatif pemecahan masalah bagi anggota kelompok lain. Dengan kata lain, dalam konseling kelompok ini konseli juga berlatih peduli dengan lingkungan sekitar. Inilah yang disebut dengan kehidupan nyata.

Sulistyowati (2010) mengutip pendapat Glesser menyatakan bahwa dalam memenuhi kebutuhannya, manusia terikat oleh 3 R (*Responsibility, Reality dan Right*). *Responsibility* adalah bahwa manusia bertindak laku yang bertanggungjawab. *Reality* adalah berpusat pada perilaku tampak saat ini. *Right* adalah bertindak laku keputusan nilai baik buruk, benar salah. Melalui pendekatan konseling kelompok Realita ini, konseli berlatih untuk merumuskan tujuan-tujuan hidup yang realistis, bertanggungjawab dan sesuai nilai-nilai (*value*).

Salah satu cara meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) seseorang adalah dengan memanfaatkan layanan Bimbingan Konseling di sekolah/madrasah (Sari dalam Shurur, 2016:282). Dengan berbagai teknik yang ada dalam layanan Bimbingan Konseling, mampu meningkatkan *self disclosure*. Keterbukaan diri dalam bimbingan konseling merupakan azas bimbingan. Tanpa adanya keterbukaan diri, layanan bimbingan konseling tidak akan berjalan dengan baik.

Pada siklus II ini betul-betul anggota kelompok (konseli) dilatih, dimotivasi untuk mampu membuka diri secara penuh terhadap permasalahan yang dihadapi dan juga membuka diri bagi orang lain yang membutuhkan saran, serta idenya berkaitan dengan alternatif pemecahan masalah yang dihadapi. Hasil observasi menunjukkan, siswa aktif selama proses konseling yang juga didukung oleh adanya peningkatan hasil posttest I dan II. Seperti yang tercantum dalam Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Skor Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) pada *PostTest I* dan *Posttest II*

No	Nama	Posttest I	Posttest II	Perubahan (%)	Kategori
1	DF/VIII A	113	112	0,09 (-)	Tinggi
2	AR/VIII D	109	120	10,09 (+)	Sangat Tinggi
3	YDI/VIII E	98	106	8,16 (+)	Tinggi
4	HM/VIII D	85	92	8,23 (+)	Tinggi
	Rerata	101,25	107,5	6,17 (+)	

Tabel 3 menunjukkan bahwa Tiga siswa mengalami peningkatan yakni AR, YDI dan HM. Bahkan AR sudah mencapai kategori sangat tinggi. HM yang pada Posttest I masih dalam kategori sedang, pada posttest II sudah pada kategori tinggi, sedang YDI juga mengalami peningkatan dan masih dalam kategori tinggi. Satu siswa mengalami penurunan yakni DF, meski demikian DF masih berada pada kategori tinggi. Sesuai target penelitian, peningkatan dari posttest I dan posttest II yaitu 75%. Hal ini berarti bahwa pada siklus II ini juga bisa dikatakan berhasil karena peningkatan keterbukaan diri siswa lebih dari 50% dari keseluruhan siswa yang mengikuti konseling kelompok.

Dampak dari tindakan I sampai dengan VI, dapat diketahui baik melalui hasil oservasi maupun hasil posttest I dan II. Sebelum ada tindakan siswa menurut kolaborator cenderung diam saat KBM, berbicara lirih, tidak pernah bertanya tentang pelajaran atau yang lain. Siswa sendiri menyatakan bahwa jika mau bertanya rasanya malu, takut, jantung berdebar. Setelah mendapatkan tindakan, siswa percaya dirinya mulai muncul, rasa takut/khawatir jika rahasianya diceritakan teman lain sudah tidak ada lagi, berani berbicara didepan teman, bahkan ketika akan mengemukakan masalahnya saling berebut. Begitu juga ketika akan mengungkapkan ide untuk membantu anggota kelompok yang lain, masing-masing siswa/konseli mengacungkan tangan

Simpulan

Penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita memberikan peluang bagi siswa untuk mengungkapkan dirinya secara penuh (*self disclosure*), berlatih berbicara, mencurahkan pendapat, gagasan, ide, permasalahan dengan rasa aman dan nyaman. Penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita, dapat dipergunakan untuk memberdayakan kemampuan anggota kelompok dalam mencari alternatif pemecahan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok. Konseling kelompok dengan pendekatan Realita/Reality terbukti mampu meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII MTs N Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017

Daftar Pustaka

- Geldrad, Katrin and David Geldrad. 2011. *Counseling for Children*. terj. Fajar, Rahmat tahun 2011. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gibson, Robert L and Marianne H Mitchell. 2011. *Guidance and Counseling*. Terj. Yudi Santoso, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gianau, Maryam. 2008. *Keterbukaan Diri Siswa dalam perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseli*. STAKPN, Papua
- Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling (Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling)*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Masrohan, 2014. "Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri I Rogojampi Banyuwangi." *Unesa Jurnal* 4 (3): 1-10.
- Mukhlisah. 2015. *Teknik Pengungkapan Diri Melalui Angket Self Disclosure*. Prosiding, Halaqoh Nasional dan Seminar Internasional Pendidikan Islam, UIN Surabaya.
- Prayitno et.al, 1997. *Buku II Pelayanan Bimbingan dan Konseling SLTP*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi.
- Putro, Eko Adi dkk. 2013. "Keefektifan BK Kelompok Dengan Menggunakan Permainan Untuk Mengurangi Communication Apprehension Siswa SMA Kelas X." *Jurnal BK*, Universitas Negeri Semarang.
- Rosjidan. 1994. *Modul Pengantar Wawancara Konseling*. IKIP MALANG
- Setiawati, Denok. 2012. "Efektifitas Model KNAP Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMA." *Jurnal BK*, UNESA 13 (1)
- Sukiman. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Pembimbing*. Yogyakarta: Paramitra Publishing
- Suwarjo dan Eva Imania. 2011. *Permainan (games) dalam Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing
- Vitnalia, Radhesti dan Retno Lukitaningsih. 2013. "Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk mengani Kecanduan Game Online pada Siswa." *Jurnal Mahasiswa BK*, UNESA 01 (01)