

Peningkatan *Self-disclosure* melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Rambang Niru

Beti Arliana¹, Ramtia Darma Putri² Syska Purnama Sari³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Palembang

Email: betiarihana28@gmail.com¹, tyadhuarma@gmail.com², syskapurnamasari@gmail.com³

Abstrak

Metode penelitian adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Metode yang digunakan dalam proses penelitian ini ialah Kuantitatif Pre-Eksperimen (*Pre-Experiment Design*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One-Group Pretest-Posttest Design*". Menurut Sugiyono (2019: 74) mengemukakan bahwa penelitian Pre eksperimen dengan desain yang berbentuk *One Group Pretest-Posttest* merupakan salah satu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok sampel serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada sampel.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Self-Disclosure.*

Abstract

Research method is a method used to collect data with a specific purpose under controlled conditions. The method used in this research process is Quantitative Pre-Experiment (*Pre-Experiment Design*). The research design used in this study was "*One-Group Pretest-Posttest Design*". According to Sugiyono (2019: 74) suggests that Pre-experimental research with a design in the form of *One Group Pretest-Posttest* is an experimental design that uses one sample group and takes measurements before and after being given treatment to the sample.

Keywords: *Group Guidance, Self-Disclosure*

PENDAHULUAN

Siswa sekolah menengah diklasifikasikan ke dalam masa remaja menengah. Saat ini, remaja mulai memperluas perilaku kedewasaan, membuat keputusan awal terkait dengan keinginan kejuruan yang akan dilakukan (Huda, 2013). Sebagai bentuk kemampuan sosial, kematangan perilaku ini menjalankan fungsi kritis pada diri remaja. remaja sedang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. di beberapa titik durasi transisi ini, pemuda dihadapkan dengan pertukaran. perubahan tersebut adalah fisik, kognitif dan psikososial (Papalia, Ods, & Feldman. 2009). Penyesuaian ini harus dihadapi oleh remaja, salah satunya melalui adaptasi.

Keterbukaan diri di masa muda memiliki fungsi yang sangat penting, hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian (2000), menunjukkan bahwa lima puluh persen mahasiswa tidak lagi mengungkapkan diri secara terang-terangan. Penelitian Dewi (2004), menunjukkan bahwa paling sederhana 24,55% mahasiswa terampil dalam memulai, bahkan sebagian besar dari empat puluh tiga, 63% mahasiswa kurang profesional dalam memulai. Apalagi, hasil penelitian Eka (2015) menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa termasuk dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 74%. Altman dan Taylor (Sendjaja, 2003: tujuh puluh sembilan) merekomendasikan bahwa pengungkapan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan statistik diri kepada orang lain dengan tujuan mencapai hubungan dekat. Semakin dekat seseorang pacaran dengan karakter lain, semakin terbuka karakter tersebut terhadap individu tersebut, dan sebaliknya. Keterbukaan diri juga memberikan manfaat bagi lingkungan sosial anak muda. Mengenai pentingnya keterbukaan diri dalam kehidupan remaja, sejauh ini perlu dilakukan upaya-upaya untuk mendongkrak keterbukaan diri, tentunya salah satunya dalam bentuk pemberian konseling. Oleh karena itu, untuk melakukan konseling, peneliti memilih organisasi kemudi penawaran melalui mendistribusikan skala

pengungkapan diri kepada mahasiswa.

Hal ini juga terlihat pada observasi awal siswa kelas X SMA Negeri 1 Rambang Niru yang termasuk dalam kategori rendah dalam keterbukaan diri dalam belajar. Walaupun ada yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi namun porsi nya mungkin sangat kecil, hal ini juga didukung oleh statistik yang peneliti dapatkan dari pelatih konseling bahwa pasti ada mahasiswa yang belum pernah belajar. mampu membuka diri baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan fakultas. Hal ini ditunjukkan dengan beragamnya mahasiswa yang pendiam, pasif, dan tidak berani melukis bersama atau bekerja dalam organisasi.

. Menurut Hartiah (2009: 105) , “layanan bimbingan kelompok adalah dapat membuahkan yang baik di antara anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi, dan kondisi lingkungan, juga dapat mengembangkan sikap dan tindakan yang nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap dalam bimbingan kelompok”. Hal ini berarti bahwa semua peserta yang terlibat dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi. Mengeluarkan pendapat secara bebas dan terbuka, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain. Interaksi yang berlangsung secara bebas dan terbuka ini dimulai sejak tahap pembentukan hingga tahap pengakhiran bimbingan kelompok.

Adapun manfaat dari bimbingan kelompok menurut Daryanto, Farid. (2015) diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya, memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan, menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok, menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik, melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara ilmiah dengan judul penelitian “Peningkatan *Self-disclosure* melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Rambang Niru”.

METODE

1) Metode Penelitian Metode yang digunakan dalam proses penelitian ini ialah Kuantitatif Pre-Eksperimen (*Pre-Experiment Design*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”.

2) Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Rambang Niru tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 66 orang siswa. Sampel Penelitian Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel dengan cara sampel bertujuan (*purposive sampling*), pertama yang dilakukan adalah menjangkau subjek yaitu dengan menyebarkan data *self-disclosure* pada siswa.

3) Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket. Angket dilakukan sebagai alat untuk mengukur *pretest* dan *posttest*.

4) Teknik Analisis Data

a. Uji validitas

Uji validitas pada penelitian ini akan dilakukan dengan menguji kelayakan setiap butir pertanyaan. Hasil r hitung dibandingkan dengan hasil r table dimana $df=n-1$ dengan taraf signifikan 5%. Jika r hitung $>$ r table maka valid. Berikut dibawah ini rumus uji validitas dengan menghitung nilai korelasi masing-masing pertanyaan.

b. Uji reliabilitas

Dalam penelitian ini tipe yang digunakan dalam pengujian reliabilitas yaitu dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* menggunakan program *SPSS 16 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan, yaitu: 1) tahap persiapan seperti melakukan studi pendahuluan, 2) melakukan penyusunan instrumen penelitian, 3) melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen, 4) meminta siswa untuk mengisi angket *pre-test*, 5) memberikan bimbingan kelompok 6) meminta siswa untuk mengisi angket *post-test*, 7) melakukan pengolahan data, dan 8) melakukan penyusunan laporan penelitian.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini ialah secara kuantitatif dengan menggunakan analisis data *statistik non parametric* yaitu uji *wilcoxon* dengan bantuan program *SPSS 16 for windows*, uji *wilcoxon* dipilih oleh peneliti karena digunakan dengan pertimbangan bahwa sampel penelitian yang berukuran kecil. Apabila nilai statistik hasil perhitungan Z_{hitung} menunjukkan hasil lebih besar atau sama dari nilai Z_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis kerja (H_a), diterima. Disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *self-disclosure* melalui bimbingan kelompok pada siswa SMA Negeri 1 Rambang Niru. Pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Test Statistics Wilcoxon^b

	Posttest - Pretest
Z	2.371 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

(Sumber : SPSS Wilcoxon, 2022)

Berdasarkan tabel test statistik wilcoxon SPSS 16 di atas diperoleh keterangan sebagai berikut:

- Diketahui harga statistik Z_{hitung} 2,371 dengan nilai signifikasi 0,018.
- Harga Z_{tabel} pada Z_{hitung} 2,4 dengan α 0.05 adalah 0,007.
- Panarikan kesimpulan:
Langkah pertama
Diketahui Z_{hitung} lebih besar dari Z_{tabel} H_0 ditolak dan H_a diterima (Ada Peningkatan)
Langkah Kedua
Nilai Asymp Sig 0,018 lebih besar 0,05 H_0 ditolak dan H_a diterima (Ada Peningkatan)
- Hasil uji hipotesis dinyatakan bahwa terdapat peningkatan *self-disclosure* melalui bimbingan kelompok pada siswa SMA Negeri 1 Rambang Niru

Hasil

Untuk menjawab tujuan penelitian angket skor *pre-test* yang diperoleh siswa sebelum dilakukan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil *Pre-Test self-disclosure*

No	Sampel	Skor	Kategori
1	LD	58,1	Kurang
2	MJR	67,7	Cukup
3	RN	52,4	Kurang
4	EAJ	54	Kurang
5	KAN	53,2	Kurang
6	AMA	69,4	Cukup
7	NFJ	54,8	Kurang

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada siswa memiliki tingkat *self disclosure* dengan kriteria sangat baik dan baik. Sebanyak 2 orang siswa yang memiliki tingkat *self disclosure* dengan kriteria cukup Berdasarkan kriteria cukup dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* dari siswa dalam ketepatan atau informasi yang relevan dan diungkapkan secara akurat, kesadaran tentang apa yang diungkapkan, serta kedalaman atau kepada siapa *self-disclosure* dilakukan dan informasi pribadi apa yang diungkapkan oleh individu, sebanyak 5 orang siswa yang memiliki tingkat *self disclosure* dengan kriteria sedang berdasarkan kriteria sedang dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-disclosure* dari siswa dalam ketepatan atau informasi yang relevan dan diungkapkan masih kurang terbuka dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat *self disclosure* dengan kriteria kurang sekali berdasarkan kriteria kurang sekali dapat disimpulkan bahwa tidak ada siswa yang tidak memiliki ketepatan, motivasi, waktu dan kedalaman. Untuk menjawab tujuan penelitian angket skor *post-test* yang diperoleh siswa sesudah dilakukan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil *Post-Test self disclosure*

No	Sampel	Skor	Kategori
1	LD	69,4	Cukup
2	MJR	79,8	Baik
3	RN	67,7	Cukup

4	EAJ	67,7	Cukup
5	KAN	69,4	Cukup
6	AMA	71,8	Baik
7	NFJ	63,7	Cukup

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada siswa memiliki tingkat self disclosure dengan kriteria sangat baik. Sebanyak 5 orang siswa yang memiliki tingkat self disclosure dengan kriteria cukup disimpulkan bahwa yang awalnya tingkat self-disclosure dari siswa dalam ketepatan atau informasi yang relevan dan diungkapkan masih kurang terbuka setelah dilakukan bimbingan kelompok mendapatkan peningkatan sehingga dalam ketepatan dan kedalaman siswa didapatkan tingkat persen 60-75% yang dapat dikategorikan cukup. Sebanyak 2 orang siswa yang memiliki tingkat self disclosure dengan kriteria baik dapat disimpulkan bahwa terdapat juga peningkatan self-disclosure dari siswa dalam ketepatan atau informasi yang relevan dan diungkapkan secara akurat, kesadaran tentang apa yang diungkapkan, serta kedalaman atau kepada siapa self-disclosure dilakukan dan informasi pribadi apa yang diungkapkan oleh individu. Tidak ada siswa yang memiliki tingkat self disclosure dengan kriteria kurang dan kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data penelitian diperoleh informasi bahwa siswa SMA Negeri 1 Rambang Niru yang mengalami permasalahan *self disclosure* dalam belajar mampu ditingkatkan melalui bimbingan kelompok setelah diberikan bimbingan kelompok hasil rata-rata *pre-test* 28,57 % cukup 71,43% kurang dan hasil rata-rata *post-test* 28,57% cukup 71,42% kurang. Tujuan dari penelitian ini adalah Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan *self-disclosure* dengan menggunakan konseling kelompok pada siswa. Tingkat *self-disclosure* pada siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok masih rendah, tingkat *self-disclosure* pada siswa setelah diberikan bimbingan kelompok mengalami peningkatan, terdapat perbedaan tingkat *self-disclosure* pada siswa setelah melakukan bimbingan kelompok. Jadi kesimpulannya hasil penelitian ini berpendapat bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima serta terdapat perubahan perilaku dan sikap siswa yang lebih baik setelah diberikan bimbingan kelompok. Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian.

SIMPULAN

- self disclosure* sebelum diberikan bimbingan kelompok 28,57% cukup 71,43% kurang
- self disclosure* sesudah diberikan bimbingan kelompok 28,57% baik 71,42% cukup
- bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self disclosure* dibuktikan dengan ada peningkatan pada siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dan sesudah diberikan bimbingan kelompok

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal. 2009. Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa. *Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*. (Online), Vol 14. No. 1, (<http://ejournal.satipurwokerto.ac.id>)
- Altman, I. & Taylor, D.A. 2009. *Social penetration: The development of interpersonal relationship*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2017
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Daryanto, Farid. (2015) *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Gava Media
- Devito, Joseph A. (2011) *komunikasi antar manusia*. Tangerang Selatan: Kharisma Publishing Group.
- Djiwandono. 2005. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Devito, J. A. (2006). *Human communication*. New York, NY: Pearson Education Inc
- Gainanu, M. B. (2009). Keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal ilmiah widya warta*, 33 (1), 95-112
- Gainau, Maryamb. 2009. Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasi