

**PENGUNGKAPAN DIRI SISWA DALAM MENGIKUTI LAYANAN KONSELING KELOMPOK
(STUDI KASUS DI MAN MODEL PALANGKARAYA)**

Josef Dudi

Program Studi Bimbingan Konseling
Universitas Palangkaraya
e-mail: josefdudi52@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel

Diterima Maret 2017

Disetujui April 2017

Dipublikasikan Juni
2017

Kata Kunci:

*Pengungkapan Diri,
Konseling Kelompok*

Keywords:

*Self Disclosure, Group
Counseling*

Abstrak

Penelitian dilakukan di MAN Model Palangkaraya. Pendekatan penelitian kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling 2 (dua) orang dan Siswa 7 (tujuh) orang. Analisis data dalam penelitian ini meliputi *reduction, data display, dan conclusion drawing/verification*. Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Pengungkapan Diri Siswa Dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Keterbukaan diri mengacu pada perilaku komunikasi dimana seseorang mengungkapkan aspek dirinya sendiri mengenai informasi pribadi, pengalaman, pemikiran pribadi, dan perasaan pribadi. Pemimpin kelompok diwajibkan meyakinkan anggota kelompok bahwa apa saja yang dibahas didalam konseling kelompok akan dijaga kerahasiannya. Dalam konseling kelompok kerahasiaan merupakan persoalan pokok yang paling penting.

Abstract

The research was conducted in MAN Model Palangkaraya. Qualitative research approaches and case study. Subjects in this study is teacher guidance and counseling 2 (two) people and students 7 (seven) people. Analysis of the data in the research include covering reduction, a data display, and conclusion drawing / verification. The purpose of this research is to Knowing Self Disclosure Students In Following Group Counseling. The results showed that self Disclosure refers to the communication behavior in which someone expresses aspects of themselves with personal information, experiences, personal thoughts and personal feelings. The group leader is obliged to convince group members that whatever is discussed in groups counseling will be kept confidential. In group counseling, confidentiality is the basic problem that is most important.

DOI: <http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1609>

© 2017 Universitas Muria Kudus

Print ISSN 2460-1187

Online ISSN 2503-281X

GUSJIGANG
JURNAL KONSELING

PENDAHULUAN

Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu unsur terpadu dalam keseluruhan program pendidikan di lingkungan sekolah. Dalam berbagai pergeseran paradigma pembelajaran maupun pendidikan secara lebih luas, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) makin penting. Guru BK sebagai pelaksanan layanan bimbingan dan konseling pada umumnya dapat menangani berbagai permasalahan sesuai dengan bidang kajiannya, baik bimbingan pribadi, sosial, akademik dan karir.

Hal tersebut sejalan dengan masalah yang siswa hadapi pada saat ini semakin kompleks sehingga semakin banyak siswa yang memerlukan pendampingan. Salah satu layanan yang dilaksanakan guru BK untuk mengatasi masalah yang dialami oleh siswa adalah layanan Konseling Kelompok.

Konseling kelompok merupakan suatu proses yang melibatkan pemimpin kelompok yaitu guru BK dalam hubungan dengan sejumlah anggota kelompok yaitu siswa pada waktu yang sama, jumlahnya dapat bervariasi dalam setiap kelompok. Kegiatan konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Tujuan diadakannya konseling kelompok secara utuh adalah menstrukturisasi aktifitas dalam kelompok yang mampu melihat dan menciptakan iklim yang produktif dalam memfasilitasi interaksi antar anggota kelompok, dalam memperoleh informasi model perilaku baru sebagai alternatif pandangan anggota kelompok di dalam kehidupan nyatanya.

Manfaat yang bisa diperoleh siswa apabila mengikuti kegiatan konseling kelompok antara lain : meningkatkan persaudaraan antara anggota-anggotanya, melatih keberanian dalam berbicara di depan orang banyak dalam menanggapi permasalahan yang dialami anggota kelompok yang lain, melatih keberanian untuk mengemukakan masalahnya, lebih mampu

memahami diri dan lingkungannya dan dapat mengembangkan diri secara optimal untuk kesejahteraan diri dan kesejahteraan masyarakat.

Konseling kelompok akan berjalan dengan baik apabila para anggotanya saling bersikap sebagai kawan, menghargai, mengerti, dan menerima tujuan bersama secara positif, setia pada kelompok, serta mau bekerja secara bersama dan berkorban untuk seluruh anggota kelompok. Kekuatan yang mendorong untuk menggerakkan dan mengoperasikan kehidupan kelompok dikenal sebagai dinamika kelompok.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok dinamika kelompok merupakan komponen yang sangat penting untuk dimunculkan dan dipertahankan. Agar dinamika kelompok bisa muncul salah satu aspek yang diperhatikan adalah pengungkapan diri anggota kelompok. Pengungkapan diri tidak mungkin berlangsung di antara orang yang saling bermusuhan, saling mencurigai atau sedang berkonflik. Dalam situasi bermusuhan atau saling mencurigai, orang akan saling menutup diri. Begitu juga dalam situasi konflik akan bertahan pada posisinya masing-masing sehingga tidak memungkinkan terjadinya pengungkapan diri.

Kenyataannya banyak siswa yang mengalami individualisasi atau lebih senang melakukan segala sesuatu sendirian dan mulai mengabaikan peran orang-orang di sekitarnya. Sikap egois mengakibatkan siswa merasa asing dengan lingkungannya sehingga enggan untuk terlibat dalam pembicaraan yang mendalam dengan orang lain. Hal ini juga berimbas dalam kegiatan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh Guru BK.

Apabila anggota kelompok tidak ragu mengungkapkan tentang dirinya dalam kegiatan konseling kelompok anggota kelompok akan banyak mendapatkan manfaat positif dari mengikuti kegiatan konseling kelompok hal ini dikarenakan keterbukaan

akan menambah kepercayaan seseorang pada orang lain begitu juga sebaliknya. Semakin individu percaya pada orang lain maka ia akan lebih mudah dalam berbagi, mudah dalam menerima kritik dan masukan, memiliki hubungan yang baik, serta dapat melihat dirinya lebih dalam lagi sehingga dengan demikian akan mudah dalam menghadapi persoalan hidup. Kepercayaan dan keterbukaan sangatlah penting dalam membangun hubungan interpersonal yang baik.

Berkaitan dengan fenomena yang terjadi maka peneliti melakukan penelitian mengenai Pengungkapan Diri Siswa Dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok. Rumusan penelitian ini yaitu Bagaimana Pengungkapan Diri Siswa Dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Pengungkapan Diri Siswa Dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.

1. Konseling Kelompok

a. Definisi Konseling Kelompok

Natawidjaya (2009: 7) mendefinisikan konseling kelompok sebagai suatu proses pertalian pribadi (*interpersonal relationship*) antara seorang atau beberapa konselor dengan sekelompok konseli yang dalam proses pertalian itu konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok.

Menurut Wibowo (2005: 33) kegiatan konseling kelompok “merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku anggota kelompok untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Winkel (dalam Lubis, 2011: 198) menjelaskan “konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara

seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil.”

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya, yang dilakukan oleh beberapa konselor dan beberapa konseli yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari serta memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Gibson dan Mitchel (2011: 275) mengemukakan bahwa : Konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karir.

Menurut Corey (2012: 333), tujuan dilaksanakannya layanan konseling kelompok meliputi: Membantu individu mencapai perkembangan perilaku yang positif dan mencapai keterampilan interpersonal yang efektif, Memberdayakan proses kelompok untuk memfasilitasi modifikasi perilaku dalam hal ini adalah kecemasan, dan Membantu anggota kelompok memperoleh dan belajar perilaku baru yang dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-harinya.

Tujuan konseling kelompok untuk membantu mengentaskan permasalahan-permasalahan dalam kelompok yang berhubungan pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari seperti modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial.

C. Komponen-Komponen Konseling Kelompok

1) Pimpinan kelompok

Jhonson (dalam Romlah, 2006: 42) menyatakan bahwa "pemimpin adalah seorang anggota kelompok yang menunjukkan lebih dapat mempengaruhi anggota kelompok". Kottler (dalam Gladding, 2012: 318) menyatakan bahwa pemimpin yang efektif memahami kekuatan yang bekerja dalam kelompok, mengenali apakah kekuatan tersebut adalah terapeutik, dan jika tidak; mengambil langkah-langkah untuk mengelola kelompok dengan lebih baik dengan bantuan para anggota. Menurut Yalom (dalam Wibowo, 2005: 107) tugas-tugas pemimpin kelompok yaitu:

- a) Membuat dan mempertahankan kelompok, pemimpin kelompok mempunyai tugas untuk membuat dan mempertahankan kelompok.
- b) Membentuk budaya dalam kelompok, pemimpin kelompok mengupayakan agar kelompok menjadi sistem sosial yang terapeutik.
- c) Membentuk norma-norma dalam kelompok, norma-norma di dalam kelompok dibentuk berdasarkan harapan anggota kelompok terhadap kelompok.

Dari pendapat ahli dapat disimpulkan pemimpin kelompok merupakan salah satu komponen penting dalam konseling kelompok. Pemimpin kelompok diharapkan memiliki keterampilan dalam melaksanakan konseling kelompok keterampilan yang harus dimiliki pemimpin kelompok seperti mendengar secara aktif, mengucapkan kembali yang diungkapkan oleh anggota kelompok, meringkas yang disampaikan dari anggota kelompok, bertanya terbuka maupun tertutup, menginterpretasi, merefleksikan perasaan, memberi dukungan, empati, menetapkan tujuan, mengevaluasi, memberi umpan balik, mengungkapkan diri, modeling, dan terminasi layanan konseling kelompok.

2) Anggota Konseling Kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses konseling kelompok, dapat

dikatakan bahwa sebuah kelompok tidak akan terbentuk tanpa adanya anggota kelompok. Wibowo (2005: 18) mengemukakan "untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang.

Dalam memilih anggota kelompok, pemimpin kelompok harus mengikuti saran Gazda (dalam Gladding, 2012 : 311) bahwa individu di dalam kelompok harus mempunyai kesamaan dengan anggota kelompok lain setidaknya dalam beberapa masalah. Tidak semua orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang Konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan. (Prayitno 2004 : 8)

3) Dinamika Konseling Kelompok

Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Jenkins (dalam Wibowo, 2005: 62) dinamika kelompok adalah "kekuatan-kekuatan di dalam kelompok yang menentukan perilaku kelompok dan anggotanya, agar tercapainya tujuan kelompok.

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Melalui dinamika konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung dalam proses pemecahan masalah pribadi tersebut. Kehidupan konseling kelompok akan menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan konseling kelompok.

4) Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok

Terdapat keragaman dalam mengklasifikasikan dan menamai tahapan-tahapan konseling kelompok. Corey (2012: 64) mengelompokkan tahapan proses konseling kelompok menjadi empat tahap, yaitu tahap orientasi, tahap transisi, tahap kerja, dan tahap konsolidasi.

Gladding (dalam Wibowo, 2005: 85) mengelompokkan proses konseling menjadi empat tahap yaitu "tahap permulaan kelompok, tahap transisi dalam kelompok, tahap bekerja dalam kelompok, dan tahap terminasi kelompok.

Berdasarkan klasifikasi proses konseling kelompok yang dikemukakan oleh berbagai ahli tersebut diatas, berikut ini yang akan disajikan adalah tahap-tahap konseling kelompok, terdiri dari 4 tahap yaitu: tahap permulaan, tahap transisi, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

2. Pengungkapan Diri

a. Pengertian Pengungkapan Diri

DeVito (1995) mendefinisikan pengungkapan diri sebagai tindakan mengkomunikasikan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain. Menurut Jourard (1964: 24) berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang.

Altman dan Taylor (1973) mengemukakan bahwa Keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Ada dua dimensi *self disclosure* yaitu keluasan dan kedalaman. Keluasan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dengan siapa saja (*target person*), baik orang yang baru dikenal, teman biasa, orangtua / saudara dan teman dekat. Sedangkan kedalaman berkaitan dengan topik yang akan dibicarakan baik bersifat umum maupun khusus.

Pengungkapan Diri mengungkapkan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita di masa kini. Dengan pengungkapan diri yang baik maka individu sendiri yang membuat orang lain mengetahui siapa individu. Dengan demikian maka individu akan siap menerima kritik dan masukan orang lain.

Sehingga individu akan tahu, bagian dari diri individu yang mana yang disukai dan tidak disukai orang lain. Kritikan dan masukan tersebut tentu akan membangun diri individu menjadi lebih baik serta dapat meningkatkan hubungan antarpribadi.

b. Manfaat Pengungkapan diri

Sears (2009) menjelaskan bahwa perilaku keterbukaan diri memiliki beberapa manfaat seperti menambah informasi mengenai diri sendiri, kemampuan mengatasi masalah, komunikasi yang efektif, hubungan penuh makna, dan terwujudnya kesehatan mental. Menurut Pennebaker dan Graybeal (Ko, 2013: 105), Pengungkapan diri menyediakan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman emosional sehingga dapat mengatur ulang pikiran dan perasaan tentang pengalaman traumatik atau hambatan yang tersembunyi dalam pikiran individu.

Dengan pengungkapan diri maka individu akan menjadi sadar tentang fungsinya sebagai makhluk sosial yang saling berhubungan dan saling membantu satu sama lain. Apabila individu berhasil beradaptasi dengan perbedaan tersebut maka akan menambah keterampilan individu dalam berkomunikasi. Pengungkapan diri dapat membuat orang lain mengetahui tentang kelebihan dan kekurangan individu. Hubungan dengan orang lain akan dekat sehingga hal tersebut dapat menambah rasa percaya diri individu. Orang yang percaya diri adalah orang yang dapat menerima diri apa adanya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan pengungkapan diri menurut DeVito (1995) mengemukakan ada delapan faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri, yaitu efek diadik, besaran kelompok, topik bahasan, perasaan menyukai, jenis kelamin, ras, kebangsaan dan usia, mitra dalam hubungan, serta kepribadian.

Menurut Omarzu (dalam Taylor dkk, 2009), seseorang membuka mengenai

informasi dirinya disebabkan oleh beberapa hal seperti adanya keinginan untuk diterima dalam masyarakat, pengembangan hubungan, ekspresi diri, klarifikasi diri, dan kontrol sosial. Sedangkan menurut Wheelless dan Grotz (dalam Sheldon, 2010) aspek-aspek keterbukaan diri (*self disclosure*) meliputi tujuan, jumlah, valensi, kejujuran, dan kecermatan.

Pengungkapan diri menurut Jourard (1964: 27) memiliki tiga dimensi, yaitu dimensi keluasan (*breadth*), kedalaman (*depth*) dan target atau sasaran pengungkapan diri.

Dimensi keluasan mengacu pada cakupan materi yang di ungkap dan semua materi tersebut dijabarkan dalam enam kategori informasi tentang diri sendiri, yaitu sikap dan pendapat; rasa dan minat; pekerjaan atau kuliah; uang; kepribadian; dan tubuh.

Dimensi kedalaman pengungkapan diri mengacu pada empat tingkatan pengungkapan diri, yaitu: tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, berbicara secara umum, bercerita secara penuh dan sangat mendetail, dan berbohong atau salah mengartikan aspek diri sendiri, sehingga yang diberikan kepada orang lain berupa gambaran diri yang salah.

METODE

Penelitian dilakukan di MAN Model Palangkaraya. Pendekatan pada penelitian ini ialah pendekatan kualitatif. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian studi kasus. Menurut pendapat Hasan (2002: 15) "studi kasus adalah penelitian mengenai status subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas".

Subjek dalam penelitian ini adalah Guru BK 2 (dua) orang dan Siswa 7 (tujuh) orang. Siswa yang dijadikan subjek penelitian merupakan siswa yang pernah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Untuk memperoleh data yang obyektif dan dapat dipertanggung jawabkan peneliti

menggunakan metode, wawancara, observasi dan dokumentasi.

Analisis data dalam penelitian ini, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Analisis data dalam penelitian ini meliputi *reduction, data display, dan conclusion drawing/verification*. Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan pendapat Sugiyono (2013: 270-277) yaitu dengan *uji kredibilitas, pengajuan transperability dependability, dan pengajuan konfirmability*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan layanan konseling kelompok sering dilakukan secara mendadak ketika siswa melanggar peraturan sekolah secara bersama-sama maka dilakukan konseling kelompok. Tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok yang dilaksanakan selama ini menyesuaikan dengan pokok permasalahan yang dihadapi, misalnya permasalahan belajar, berkelahi, maka tujuannya untuk mengentaskan masalah tersebut.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok sudah direncanakan di dalam program bimbingan konseling yang telah di susun setiap semester namun pelaksanaan layanan konseling kelompok belum direncanakan secara khusus untuk menyelesaikan masalah yang lebih spesifik.

Guru BK dalam merekrut siswa yang akan menjadi anggota kelompok biasanya bekerjasama dengan guru bidang kesiswaan dan wali kelas. Proses perekrutan anggota kelompok didasarkan pada saat siswa melanggar aturan sekolah, jadi setiap hari bisa terjadi pergantian anggota kelompok dengan topik yang berbeda. Pembahasan masalah siswa tidak secara rinci namun lebih kepada masalah utama yang dianggap penting untuk dibahas, sehingga tidak semua masalah siswa dapat dibahas di dalam pelaksanaan konseling kelompok. Dapat dipahami bahwa pelaksanaan konseling kelompok

Dalam perekrutan anggotanya dilakukan hanya pada siswa melanggar aturan

sekolah, hal ini terjadi karena guru BK tidak mendapatkan jam untuk masuk kelas. Guru BK tidak bisa memantau kebiasaan siswa di sekolah secara langsung dan hanya mendapatkan data siswa dari bagian kesiswaan dan wali kelas sebagai bahan untuk melaksanakan konseling kelompok.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, anggota kelompok tidak mudah untuk mengungkapkan diri secara jujur. Kekhawatiran untuk membuka diri berkaitan dengan resiko yang akan diterima, misalnya bila kelemahan diketahui oleh anggota kelompok. Dalam penelitian Miftachush (2016), keterbukaan diri mengacu pada perilaku komunikasi dimana seseorang mengungkapkan aspek dirinya sendiri mengenai informasi pribadi, pengalaman, pemikiran pribadi, dan perasaan pribadi. Informasi mengenai diri pribadi tidak gampang untuk di ceritakan kepada orang lain dikarenakan mencakup rahasia pribadi seseorang. Menceritakan kelebihan diri lebih gampang ketimbang menceritakan kekurangan atau masalah yang sedang dihadapi oleh karena itu anggota kelompok kadang enggan untuk mengungkapkan dirinya secara utuh terutama membagikan informasi pribadi mengenai kekurangan dan masalah yang sedang di hadapi.

Menurut Kuss & Griffiths (2011) Mengungkapkan informasi yang bersifat negatif dapat berakibat pada penolakan dari orang lain, bahkan dapat dicemooh, dihindari dan dikucilkan dari pergaulan sosial sehingga muncul kesulitan dalam diri, yang mana dihubungkan dengan rendahnya tingkat kepuasan terhadap diri.

Dalam penelitian Retno, Tri, dan Achmad (2006: 13) Hambatan dalam mengungkapkan diri juga disebabkan karena adanya rasa malu untuk berterus terang tentang perasaan, keinginan dan hal-hal yang tidak baik bila diketahui orang lain. Setiap anggota kelompok dalam mengungkapkan dirinya haruslah dilandasi dengan kejujuran dan keterbukaan memberikan informasi, atau dengan kata lain apa yang disampaikan

dalam kegiatan kelompok hendaklah bukan merupakan kebohongan yang hanya menampilkan sisi yang baik saja, yang diharapkan informasi yang diberikan apa adanya atau tidak dibuat-buat.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Septalia dan Suryanto (2012: 4) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri akan muncul apabila kesediaan individu dalam mengungkap informasi yang bersifat pribadi tentang diri sendiri kepada orang lain secara sukarela dalam rangka mengembangkan kedekatan (*intimacy*) terhadap lawan interaksinya. Tanpa adanya rasa sukarela maka informasi yang disampaikan tidak akan seutuhnya dan cenderung informasi palsu yang disampaikan. Pemimpin kelompok perlu melakukan berbagai upaya untuk mengembangkan siswa untuk bersosialisasi khususnya mengenai keterbukaan.

Bila siswa menceritakan sesuatu tentang dirinya kepada anggota kelompok secara rinci, maka anggota kelompok yang lain pun cenderung untuk mengungkapkan secara rinci pula. Tetapi bila ada anggota kelompok menceritakan tentang dirinya sebagian kecil saja atau tidak rinci maka anggota kelompok yang lain juga cenderung untuk mengungkapkan secara tidak rinci pula. Berdasarkan penelitian Tika dan Suryanto (2015: 210) menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam membuka diri (*self disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri dengan tepat; terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka.

Dampak yang timbul anggota kelompok tidak mau mengungkapkan diri dalam kegiatan konseling kelompok yaitu: Menciptakan masalah dalam pembentukan hubungan interpersonal di dalam kelompok, Menyulitkan siswadan anggota kelompok yang lain dalam memahami dan mengatasi aneka masalah yang terlanjur timbul dalam hubungan kelompok, Menimbulkan distorsi

atau penyimpangan dalam penilaian individu terhadap anggota kelompok yang lain, Kecenderungan individu untuk melakukan persepsi secara selektif sehingga tidak mau menerima keputusan bersama dari kegiatan konseling kelompok, Membuat pribadi individu yang keras, ingin berkuasa, dan kurang toleransi. Ketika individu memiliki masalah maka individu akan kesulitan dalam memahami masalah tersebut karena individu berpikir seorang diri, sulit untuk berpikir logis dan mengalami hambatan dalam mengatasi masalah yang terjadi.

Guru BK selaku pemimpin kelompok dan semua anggota kelompok hendaknya bersedia membuka dirinya sampai kepada hal yang pribadi untuk kepentingan pemecahan masalah yang dialami. Keterbukaan diri siswa akan muncul bila siswa tidak lagi mempersoalkan asas kerahasiaan yang diterapkan pemimpin kelompok. Dalam konseling kelompok kerahasiaan merupakan persoalan pokok yang paling penting. Ini bukan hanya berarti bahwa pemimpin kelompok harus menjaga kerahasiaan tentang apa yang terjadi dalam konseling kelompok, melainkan juga konselor sebagai pemimpin kelompok harus menekankan pada semua anggota kelompok pentingnya pemeliharaan kerahasiaan.

Agar meyakinkan anggota kelompok bahwa asas kerahasiaan memang terselenggara dan anggota kelompok dapat dengan mudah mengungkapkan diri ada beberapa hal yang dapat dijadikan pegangan dalam melaksanakan layanan konseling kelompok yaitu dengan cara: (1) menyepakati permasalahan yang akan dijadikan fokus konseling (*Apprehension*); (2) menetapkan tujuan dan kontrak (*Goals and Contracts*); (3) menetapkan aturan-aturan kelompok (*Group Rules*); (4) menetapkan batasan-batasan (*Setting Limits*); (5) mendorong perubahan kearah yang lebih baik antara anggota kelompok (*Promoting a Positive Interchange Among Members*); (6) hubungan antara konselor dan siswa tidak bersifat rekreatif, tetapi bersifat profesional; (7) terdapat

komunikasi yang baik antara konselor dengan konseli dan (8) Konselor tidak mengambil oper tanggung jawab dan tidak mengambil suatu keputusan bagi anggota kelompok.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Keterbukaan diri mengacu pada perilaku komunikasi dimana seseorang mengungkapkan aspek dirinya sendiri mengenai informasi pribadi, pengalaman, pemikiran pribadi, dan perasaan pribadi. Beberapa siswa tidak mudah mengungkapkan diri dalam kegiatan konseling kelompok dikarenakan memiliki kekhawatiran informasi pribadi yang disampaikan akan disebar luaskan, penolakan dari anggota kelompok yang lain dan takut dicemooh. Pengungkapan diri sangat berpengaruh dengan siapa seseorang terbuka dengan orang lain. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, maka semakin terbuka individu kepada orang tersebut, demikian juga pula sebaliknya.

Pemimpin kelompok diwajibkan meyakinkan anggota kelompok bahwa apa saja yang dibahas didalam konseling kelompok akan dijaga kerahasiannya. Pemimpin kelompok diwajibkan terus menerus membina suasana hubungan konseling sedemikian rupa sehingga semua anggota kelompok yakin bahwa pemimpin kelompok bersikap terbuka dan yakin bahwa asas kerahasiaan memang terselenggara.

2. Saran

Beberapa saran bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang sejenis atau pokok bahasan yang sama, yaitu:

- a. Menambah jumlah subjek penelitian atau menggantinya dengan yang lain jika karakteristiknya berbeda misalnya, dengan subjek di sekolah menengah pertama atau usia remaja awal.
- b. Memperhatikan aspek budaya dan jenis kelamin dalam menganalisis keterbukaan diri siswa.
- c. Mengkaji lebih mendalam mengenai kompetensi konselor dalam memunculkan dinamika kelompok dan

- d. Mengkaji bagaimana tata cara konselor dalam penyampaian asas kerahasiaan dan cara meyakinkan anggota kelompok bahwa asas kerahasiaan dipatuhi oleh semua anggota kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I. & Taylor, D.A. (1973). *Social penetration: The development or interpersonal relationship*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Corey, G. (2012). *Theory Practice of Group Counseling*. United State: California State University.
- DeVito, J.A. (1995). *The Interpersonal Communication Book*. New York, NY: Harper Collins College Publishers.
- Gladding, T. Samuel. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta : PT. Indeks.
- Hasan, M. Iqbal. (2002). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghali Indonesia.
- Jourard, M.S. (1964). *The Transparent Self: Self Disclosure and Well-Being*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Ko., H. (2013). The determinants of continuous use of social networking sites: An empirical study on Taiwanese journal-type bloggers' continuous self-disclosure behavior. *Electronic Commerce Research and Applications*, Vol. 12, h. 103-111.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, Vol. 8, h. 3528-3552.
- Lubis, Namora Lumongga. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : PT. Kharisma Putra Utama.
- Mitchell, M. H., dan Gibson, R. L. (2011). *Introduction to Counseling and Guidance*. Yogyakarta: Pustaka.
- Natawidjaya, R. 2009. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Retno Puspito Sari, Tri Rejeki A dan Achmad Mujab M. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 2, Desember 2006.
- Romlah, T. (2006). *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: UM Press.
- Septalia Meta Karina dan Suryanto. (2012). Pengaruh Keterbukaan Diri terhadap Penerimaan Sosial pada Anggota Komunitas Backpacker Indonesia Regional Surabaya dengan Kepercayaan terhadap Dunia Maya sebagai Intervening Variabel. *JURNAL Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Volume1 , No. 02 , Juni 2012
- Sheldon, Pavica. (2010). *Similarities and Differences in Self Disclosure and Friendship Development Between Face to face Communication and Facebook*. Dissertation. Graduate Faculty of the Louisiana State University.
- Shurur, Miftachush. (2016). Hubungan Antara Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Dan Intensi—Memanfaatkan Layanan Bimbingan Konseling Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *eJournal Psikologi*, 2016, 4(3): 280-293. ISSN 2477-2674.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Taylor, E. Shelley, Peplau, Letitia Anne, & Sears, David O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi 12*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.