

**THE EFFORTS TO INCREASE SELF-DISCLOSURE IN EXPRESSING  
OPINIONS THROUGH GROUP DISCUSSION TECHNIQUES IN CLASS  
VIII B IN JUNIOR HIGH SCHOOL 9 BANJARMASIN**

**Herliana**

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Lambung Mangkurat  
Kalimantan Selatan  
Indonesia

[Herlianaa1996@gmail.com](mailto:Herlianaa1996@gmail.com)

**ABSTRACT**

This study aims to improve self-disclosure through group discussion techniques to class VIII students of SMP Negeri 9 Banjarmasin. Based on observations and interviews with BK teachers there are still many students who have low self-disclosure. This study uses qualitative research methods with this type of action research. The population is all class VIII-B Banjarmasin State Middle 9 totaling 31 students. The purposive sampling technique of sampling is to select samples based on certain characteristics that are considered to be in accordance with the variables and get a sample of 4 students. The results of research activities have increased to very good categories. Then the activity of students has increased until the category is very active. While there was an increase in self-disclosure until the category was very successful.

Keywords: self-disclosure, group discussion

**UPAYA MENINGKATKAN PENGUNGKAPAN DIRI DALAM  
MENGEMUKAKAN PENDAPAT MELALUI TEKNIK DISKUSI  
KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIII B DI  
SMP NEGERI 9 BANJARMASIN**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengungkapan diri melalui teknik diskusi kelompok pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 9 Banjarmasin. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru BK masih banyak siswa yang memiliki pengungkapan diri rendah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian tindakan. Populasi yaitu seluruh kelas VIII-B SMP Negeri 9 Banjarmasin berjumlah 31 siswa. Teknik penarikan sampel *purposive sampling* yaitu memilih sample berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap sesuai dengan variable dan didapatkan sampel 4 siswa. Hasil aktivitas peneliti mengalami peningkatan sampai kategori sangat baik. Kemudian pada aktivitas siswa mengalami peningkatan sampai kategori sangat aktif. Sedangkan terjadi peningkatan pengungkapan diri sampai kategori sangat berhasil.

**Kata Kunci:** *pengungkapan diri, diskusi kelompok*

**PENDAHULUAN**

Komunikasi sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dan semua orang tidak mungkin dan tidak akan bisa melakukan aktivitas tanpa komunikasi, dan berkaitan dengan komunikasi pengungkapan diri termasuk dalam aktivitas berinteraksi dengan orang lain dalam bentuk memberikan informasi dirinya kepada orang lain

Devito berpendapat pengungkapan diri adalah dapat berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan,

keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat didalam diri orang yang bersangkutan.

Kedalaman dari pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika orang yang berinteraksi dengan kita menyenangkan dan membuat kita merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi kita untuk lebih membuka diri amatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu kita dapat saja menutup diri

karena merasa kurang percaya (Daya kisni, 2009: 73).

Hal demikian nampaknya tidak sejalan dengan harapan tersebut, pengungkapan diri siswa cenderung terlihat rendah. Observasi yang dilakukan di SMP Negeri 9 Banjarmasin pada awal September 2017, salah satu kelas di SMP Negeri 9 Banjarmasin yaitu kelas VIII-B dari hasil observasi dapat disimpulkan terdapat beberapa siswa yang masih memiliki pengungkapan diri rendah.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru BK mengatakan memang masih terdapat siswa yang mengalami permasalahan pengungkapan diri rendah seperti tidak tertarik dengan orang lain, tidak percaya diri, tidak percaya dengan orang lain, kurang terbuka sehingga mereka tidak berani mengemukakan pendapat.

Adapun faktor yang melatar belakangi hal tersebut yaitu berasal dari siswa sendiri yaitu ada beberapa siswa yang tidak memiliki teman banyak sehingga di agak cenderung menyendiri dan tertutup dikarenakan kebanyakan siswa berteman secara berkelompok, kurang suka dengan teman dikelas

karena cara bicara yang kasar dan bercanda terlalu berlebihan sehingga menyinggung perasaan orang lain, kepribadian yang pendiam kurang mau berkomunikasi dengan lingkungan disekitar baik dikelas maupun sekolah, siswa lebih mau terbuka dengan teman wanita dari pada teman laki-laki mereka akan cenderung tertutup dengan teman laki-laki.

Sekolah telah berupaya untuk meningkatkan pengungkapan diri siswa. seperti usaha-usaha yang telah dilakukan Guru BK yaitu dengan memberikan penguatan, motivasi agar berani tampil kedepan untuk berpendapat di kelas selain itu Guru BK melakukan layanan informasi secara klasikal. Layanan informasi yang diberikan tersebut ternyata belum mampu meningkatkan Pengungkapan diri dalam mengemukakan pendapat siswa. Atau belum berjalan secara optimal masih ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan guru didepan kelas dan berbicara saat jam pelajaran, ada siswa lain merasa terganggu dengan memberikan teguran terjadilah pertengaran antara siswa, keributan ini pun akhirnya mengganggu pelajaran dikelas dan jam pelajaran juga

berkurang akibat siswa tersebut. Selain itu siswa yang suka berbicara pun tidak mendapatkan pemahaman materi dikarenakan tidak memperhatikan guru dan hanya sibuk sendiri.

Pengungkapan diri perlu untuk ditingkatkan karena dampak dari rendahnya pengungkapan diri siswa akan berpengaruh yaitu siswa akan terisolasi dari lingkungan sekitar, sulit mencari teman, berpotensi menjadi korban bullying, selalu berpikir negatif, dan siswa tersebut akan kesulitan untuk menjalani proses pembelajaran di sekolah.

Salah satu upaya yang dapat diberikan yaitu melalui teknik yang dapat digunakan yaitu teknik diskusi kelompok. Hal ini senada dengan temuan Jamil Hardi (2016) Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran diskusi kelompok dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa.

Sehingga, peneliti beranggapan bahwa Teknik diskusi kelompok termasuk teknik untuk meningkatkan perilaku sesuai dengan fokus masalah dalam penelitian. Selain itu, aspek pengungkapan diri merupakan hal yang harus dikontrol oleh diri siswa itu

sendiri, sehingga pengungkapan diri akan muncul akibat kontrol serta pembiasaan dari dirinya sendiri. Kiranya, hal-hal tersebut menjadi bahan pertimbangan yang kuat untuk melaksanakan teknik ini.

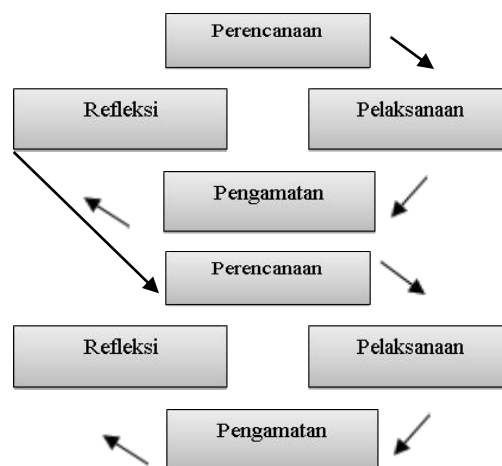
### TUJUAN PENELITIAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas peneliti, aktivitas siswa, serta peningkatan pengungkapan diri melalui teknik diskusi kelompok.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling.

Prosedur penelitian yang digunakan adalah siklus model Kemmis (Arikunto, 2014: 137)



Gambar 1. Siklus model Kemmis (Arikunto, 2014: 137)

Dapat dijelaskan melalui gambar di atas, bahwa setiap siklus terdiri atas kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Adapun populasi siswa kelas VIII-B berjumlah 31 dengan sampel 4 siswa yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana sampel diambil berdasarkan pada karakteristik siswa yang memiliki pengungkapan diri rendah.

Data digali dengan menggunakan cara yaitu observasi, wawancara dan angket. Indikator keberhasilan peningkatan pada penelitian ini dilihat dari 3 aspek. Pertama aktivitas peneliti berada dalam kategori "baik" yaitu mendapat skor 5-32. Kedua aktivitas siswa berada dalam kategori aktif 11-13. Ketiga penilaian peningkatan pengungkapan diri berada dalam kategori berhasil 10-13.

Berdasarkan hasil observasi pelaksanaan tindakan aktivitas peneliti, aktivitas siswa, dan peningkatan pengungkapan diri dapat dilihat sebagai berikut:

## **SIKLUS I**

### **Perencanaan**

Pelaksanaan tindakan pada siklus I berlangsung dalam 2 pertemuan. Pada kedua pertemuan tersebut siswa akan diberikan materi untuk meningkatkan pengungkapan diri. Materi tersebut disesuaikan dengan indikator peningkatan pengungkapan diri.

### **Pelaksanaan**

Siklus I berlangsung dengan 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pada Rabu, 28 Agustus 2018 dengan materi "Apa Itu Pengungkapan Diri". Dilaksanakan pada Rabu, 5 September 2018 dengan materi "Masalah Pengungkapan Diri di Kalangan Remaja".

### **Observasi**

Pada pelaksanaan ini, peneliti melakukan observasi kegiatan baik yang dilakukan oleh peneliti sendiri ataupun yang dilakukan oleh observer peneliti. Pada siklus I, kegiatan observasi dilakukan menggunakan lembar observasi peneliti maupun siswa. Hasil dari observasi ini kemudian dianalisis dan direfleksikan untuk dijadikan sebagai acuan untuk pertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan pertama siklus I, observer mengungkapkan bahwa peneliti sudah dalam kategori cukup baik walaupun masih terdapat kekurangan dalam membuka proses layanan masih kurang santai, canggung dan terlihat kaku, dalam menjelaskan tujuan pelaksanaan dan pelaksanaan kegiatan inti terbilang terlalu cepat, pada tahap penutup peneliti sudah cukup baik dalam melaksanakan tahap penutup akan tetapi masih ada yang kurang dan harus ditingkatkan lagi seperti memberikan komentar mengenai proses diskusi yang terlalu singkat. Pada pertemuan ini observer memberikan skor 20 dalam kategori “cukup baik”. Hal ini pun menjadi pengaruh pada aktivitas siswa dimana aktivitas siswa belum mencapai indikator aktif dimana siswa masih berada dalam kategori ‘kurang aktif’ saat mengikuti layanan dengan perolehan skor rata-rata 7. Kemudian hasil pengamatan pada pengungkapan diri siswa menunjukkan bahwa pertemuan I “cukup berhasil” dengan skor rata-rata 7,75.

Pada pertemuan kedua siklus I, aktivitas peneliti telah berada pada kategori baik. Peneliti dalam

melaksanakan layanan bimbingan kelompok lebih baik dari pada pertemuan sebelumnya dan dimana terdapat peningkatan dari hasil skor penilaian yang didapat peneliti dalam pertemuan ini yaitu 28 dengan kategori baik. Sedangkan pada aktivitas siswa mengalami peningkatan skor rata-rata 10,25 dengan kategori aktif. Namun, pada aspek pengungkapan diri hanya sedikit mengalami peningkatan skor rata-rata 9,75 dan tetap berada pada kategori cukup aktif.

### **Refleksi**

Hasil observasi dari ketiga hal tersebut dapat dilihat bahwa pada aktivitas peneliti dan aktivitas siswa masih pada kategori cukup, sehingga diperlukan perbaikan untuk meningkatkan layanan pada siklus selanjutnya dengan memperhatikan hasil refleksi pada siklus I tersebut.

### **SIKLUS II**

#### **Perencanaan**

Pelaksanaan tindakan siklus II ini, Pelaksanaan tindakan pada siklus I berlangsung dalam 2 pertemuan. Pada kedua pertemuan tersebut siswa akan diberikan materi untuk meningkatkan pengungkapan diri. Materi tersebut

disesuaikan dengan indikator peningkatan pengungkapan diri.

### **Pelaksanaan**

Pertemuan pertama dilaksanakan pada Rabu, 12 September 2018 dengan materi “Belajar Membagi dan Menerima Informasi Diri”. Sedangkan, pertemuan kedua dilaksanakan pada Rabu, 19 September 2018 adapun dengan materi “Memahami Pentingnya Pengungkapan Diri”.

### **Observasi**

Aktivitas peneliti pada pertemuan pertama siklus II memperoleh skor 31 dengan kategori baik. Hal ini terlihat pada bagaimana peneliti mampu melaksanakan tahapan bimbingan dengan baik, serta telah mampu memotivasi siswa sehingga terlibat aktif pada layanan ini. Adapun aktivitas siswa pada pertemuan pertama siklus II sudah pada kategori aktif dengan skor rata-rata 11,5 namun, masih ada beberapa siswa pada aspek konsentrasi dalam setiap kegiatan dan dapat bekerjasama dalam diskusi terkategori cukup aktif, sehingga diperlukan pengelolaan kelompok yang lebih baik lagi oleh peneliti agar pada kedua aspek ini siswa pada pertemuan selanjutnya semakin baik. Serta lebih memotivasi

siswa yang masih malu-malu untuk bertanya agar bisa lebih percaya diri lagi. Kemudian pengamatan terhadap pengungkapan diri sudah ada peningkatan dimana ada 1 siswa yang telah mencapai kategori sangat berhasil dan 2 siswa telah mencapai kategori berhasil namun masih ada 1 siswa yang belum mencapai indikator keberhasilan, diharapkan peneliti dapat membantu siswa lebih baik lagi untuk meningkatkan pengungkapan diri mereka.

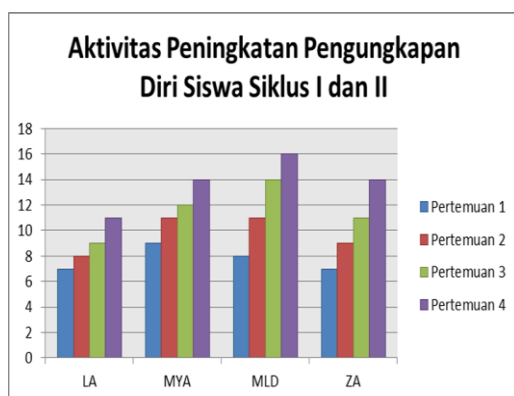
Pada pertemuan kedua siklus II, baik pada aktivitas peneliti, aktivitas siswa maupun peningkatan pengungkapan diri sudah mencapai indikator keberhasilan. Pada aktivitas peneliti termasuk kategori “sangat baik” dengan skor 34. kemudian pada aktivitas siswa pada kategori “sangat aktif” dengan skor rata-rata 13,74. sedangkan pada peningkatan pengungkapan diri termasuk kategori “sangat berhasil” dengan skor rata-rata 13,75.

### **Refleksi**

Hasil observasi pada siklus II sudah menunjukkan peningkatan dari siklus sebelumnya dan telah menunjukkan pencapaian pada indikator keberhasi-

lan. Hal ini dapat dilihat melalui grafik di bawah ini:

Grafik 1. Hasil Peningkatan Pengungkapan Diri



Terjadi peningkatan pada setiap siswa baik pada siklus I maupun pada siklus kedua dimana semua siswa berhasil meningkatkan

### Pembahasan

Secara signifikan terdapat peningkatan pengungkapan diri melalui teknik diskusi kelompok dapat mencapai kategori sangat berhasil, hal tersebut terlihat pada hasil siklus II semua siswa telah mencapai indikator.

Hal tersebut terjadi karena melalui teknik diskusi kelompok sebagai berikut langkah-langkah teknik diskusi kelompok yang sesuai dengan diungkapkan oleh Tatiek Romlah (2006: 90) menyebutkan langkah-langkah yang dilaksanakan: (1) Tahap perencanaan fasilitator melaksanakan empat macam hal yaitu merumuskan

tujuan diskusi, menentukan jenis diskusi, melibatkan pengalaman dan perkembangan siswa, menghitung waktu yang tersedia untuk kegiatan diskusi. (2) Tahap pelaksanaan fasilitator memberikan tugas yang harus didiskusikan, membagi waktu yang tersedia untuk mendiskusikan tugas, memberi tahu cara melaporkan tugas, menunjuk pengamat diskusi. (3) Tahap penilaian fasilitator meminta pengamat melaporkan hasil pengamatannya, memberikan komentar mengenai proses diskusi dan membicarakannya dengan kelompok.

Peneliti memilih teknik ini berdasarkan pada pendapat Dewa Ketut Sukardi (2010: 220), diskusi kelompok adalah suatu pertemuan dua orang atau lebih, yang ditunjuk untuk saling tukar pengalaman dan pendapat, dan biasanya menghasilkan suatu keputusan bersama.

Keberhasilan peneliti dalam melaksanakan teknik ini juga diperkuat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jamil Hardi (2016) menyatakan dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar pada siswa kelas V SDN 1 Margaagung



Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016, yang mana hasil penelitiannya bahwa dengan layanan tersebut menggunakan teknik diskusi kelompok mampu meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik diskusi kelompok mampu meningkatkan pengungkapan diri pada siswa kelas VIII-B di SMP Negeri 9 Banjarmasin.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dayaksi & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Hardi, Jamil. (2016). *Penerapan Metode Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar PKn Kelas V SDN 1 Margaagung Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/1016*. Lampung: Universitas Lampung Bandar Lampung (online) <http://digilib.unila.ac.id/24872/3/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMB%20AHASAN.pdf>.
- Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Surabaya: Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Sukardi, Dewa Ketut & Kusmawati, Nila. (2008). *Proses Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.