

MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI DALAM KOMUNIKASI TEMAN SEBAYA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Siti Kalimah
SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung
Email: raditiayoke@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dalam meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya melalui bimbingan kelompok teknik *role playing*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Boyolangu Kelas XI TKJ 1. Penelitian dilakukan karena terdapat siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKJ 1 SMK Negeri 1 Boyolangu Kabupaten Tulungagung berjumlah 35 siswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologi. Berdasarkan hasil *pre test* siklus 1 rata-rata keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya 49.5% (rendah) dan hasil *post test* siklus 1 rata-rata keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya menjadi 60.45% (rendah). Pada hasil *post test* siklus 2 rata-rata keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya menjadi 73,14% (tinggi). Kesimpulannya adalah keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya dapat ditingkatkan melalui *teknik role playing*.

Kata Kunci: Keterbukaan diri, Role Playing

Abstract

The purpose of this study was to determine the success in increasing self-disclosure in communication between peers through group guidance on role-playing techniques. This research was conducted at SMK Negeri 1 Boyolangu Class XI TKJ 1. The research was conducted because there were students who had low self-disclosure in communication between peers. The population in this study were students of class XI TKJ 1 SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung Regency, totaling 35 students. Methods of data collection using a psychological scale. Based on the results of the pre-test cycle 1, the average self-disclosure in peer communication was 49.5% (low), and the post-test results in cycle one, the average self-disclosure in peer communication was 60.45% (low). In the post-test results of cycle two, the average self-disclosure in peer communication becomes 73.14% (high). The conclusion is self-disclosure in peer communication can be increased through role-playing techniques.

Keywords: Self-disclosure, Role Playing

Pendahuluan

Komunikasi menjadi jembatan untuk mengantar kita pada berbagai kebutuhan, karena itu komunikasi merupakan bagian dari kehidupan. Dalam keseharian, kita lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi daripada aktivitas yang lainnya, dapat dipastikan bahwa kita berkomunikasi hampir di semua aspek kehidupan. Kecenderungan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan fakta bahwa semua kegiatan yang dilakukan manusia selalu berhubungan dengan orang lain. Dalam berkomunikasi, manusia pada dasarnya melakukan keterbukaan diri. Namun, keterbukaan diri tersebut mungkin saja baru sampai pada sisi terluar dari dirinya. Ketika situasi komunikasi terbentuk dan perilaku komunikasi berkeinginan mempengaruhi jalannya komunikasi, keterbukaan diri berlangsung.

Apabila komunikasi tersebut merupakan komunikasi diantara dua orang yang sudah akrab, maka keterbukaan diri akan berlangsung hingga bisa tersingkapkan bagian-bagian diri yang terdalam.

Keterbukaan diri memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, dengan keterbukaan seseorang dapat menyampaikan informasi tentang dirinya kepada orang lain, mengokohkan keakraban dan membangun kepercayaan. Keterbukaan diri berarti membagikan informasi kepada orang lain, tentang perasaan yang dialami, dirasakan atau disaksikan. Informasi tersebut dapat berbentuk keyakinan, pendapat, perasaan, pikiran, reaksi-reaksi terhadap sesuatu dan biasanya bersifat pribadi serta tidak mudah diungkapkan ke semua orang. Hal ini perlu adanya rasa saling percaya antara satu dengan yang lainnya. Namun tidak semua orang bisa melakukannya karena berbagai alasan, yaitu merasa takut rahasianya terbongkar, kurang adanya rasa percaya diri kepada lawan bicara, kurang keberanian, merasa malu dan takut terhadap akibat yang timbul di kemudian hari. Siswa sebagai individu tidak lepas dari masalah dan siswa selaku anggota masyarakat dapat pula mengalami tekanan dan masalah serius yang bersumber dari lingkungan hidupnya, sehingga dapat mempengaruhi sikap dan tingkah lakunya. Di sekolah

siswa harus dapat mengembangkan kemampuan intelektual dan juga diarahkan supaya menjadi individu yang mandiri serta memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik. Komunikasi dapat efektif jika ada keterbukaan antara satu orang dengan orang lain. Siswa dengan keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan akan menghambat perkembangan sosialnya, misalnya siswa yang sulit berkomunikasi, kurang dapat mengungkapkan maksud dan keinginan kepada teman, pendiam, dan pemalu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 1 Boyolangu, diketahui ada beberapa siswa yang mempunyai sikap kurang terbuka terhadap teman sebaya. Sikap kurang terbuka ini terlihat ketika ada seorang siswa yang disuruh maju ke depan oleh bapak/ibu guru kurang aktif berbicara pemalu, pendiam dalam berkomunikasi, siswa sering melamun dan tidak bisa berkonsentrasi sepenuhnya ketika mereka sedang belajar. Selain itu masih banyak siswa yang mengalami hambatan di dalam membuka dirinya untuk mengungkapkan suatu masalah yang sedang dihadapinya, khususnya bagi mereka yang mempunyai masalah pribadi. Dari beberapa fenomena tersebut jelas terlihat bahwa siswa kurang memiliki sikap terbuka sehingga tidak tercipta

lingkungan yang kondusif dan keakraban di kelas. Salah satu guru di SMK Negeri 1 Boyolangu mengemukakan bahwa masih banyak siswa mengalami beragam masalah, salah satunya adalah hambatan dalam berkomunikasi antar teman sebaya. Hambatan dalam komunikasi antar teman sebaya yang dialami siswa salah satunya yaitu kurang keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya. Hal ini dapat ditunjukkan pada sikap siswa yang lebih mementingkan diri sendiri daripada orang lain, tidak peka terhadap lingkungan sehingga lebih pada individual daripada bersosialisasi. Selain itu kebersamaan belum terjalin antara siswa satu dengan yang lain, dikarenakan adanya salah paham yang akhirnya terjadi permusuhan tanpa ada usaha untuk memperbaiki hubungan karena kurangnya memiliki sikap maaf memaafkan. Peneliti juga mendapatkan informasi dari guru bahwa siswa kelas XI pada umumnya masih banyak yang mengalami kurangnya keterbukaan diri terutama pada siswa kelas XI TKJ 1.

Peneliti juga mengadakan wawancara dengan salah satu siswa di SMKN 1 Boyolangu Kelas XI TKJ 1. Siswa mengatakan bahwa ia enggan menceritakan perasaannya kepada temannya karena ia merasa khawatir apa yang akan diceritakan akan diketahui oleh orang banyak. Hal ini dikarenakan siswa banyak yang tinggal dan sekolah di

lingkungan yang sama sehingga bila informasi yang disampaikan bocor akan diketahui oleh sebagian besar temannya. Masalah lain adalah latar belakang mereka yang berbeda membuat mereka berkelompok- kelompok sehingga tidak jarang mengakibatkan pertengkaran karena perbedaan pendapat. Hilangnya rasa menghargai dan menjaga perasaan antar teman sebaya sehingga hubungan antar teman sebaya menjadi kurang baik. Selain itu, siswa juga menjadi canggung untuk bertanya ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi, akibatnya nilai yang diperoleh tidak maksimal sehingga hasil belajar siswa menurun. Kenyataan di lapangan tersebut, jika dibiarkan terus menerus bisa menyebabkan siswa tidak dapat mencapai apa yang digambarkan dari dirinya sendiri, yang nantinya bisa mempengaruhi kehidupan sosialnya, sehingga siswa tidak dapat mengembangkan potensinya dengan optimal. Misalnya saja siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar cenderung pasif, ketika berbicara di depan kelas mengalami rasa cemas, sering melamun, dan tidak bisa konsentrasi sepenuhnya ketika mereka sedang belajar.

Dengan adanya fenomena yang terjadi di SMK Negeri 1 Boyolangu di atas, maka peneliti mencoba untuk mengadakan penelitian dengan

memberikan keterampilan meningkatkan keterbukaan diri dalam berkomunikasi antar teman sebaya. Upaya peningkatan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya dapat dilakukan dengan menggunakan kegiatan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok secara umum bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Tujuan khusus bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004: 3) itu sendiri membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta dengan melalui bimbingan kelompok yang intensif pembahasan topik-topik agar dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, tingkah laku yang lebih efektif. Dengan tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok, anggota dapat melakukan pendekatan personal dan dilakukan secara berkelanjutan yang berisi pemberian informasi tentang anggota komunikasi antar teman sebaya. Menurut Prayitno (1995: 32) peran anggota kegiatan bimbingan kelompok di antaranya membantu terbinanya keakraban dalam hubungan antar anggota, berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama, secara aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok, mampu berkomunikasi secara terbuka, dan memberikan kesempatan kepada

anggota untuk dapat menjalankan perannya.

Secara umum bimbingan dan konseling dalam pendidikan di sekolah merupakan proses pemberian bantuan kepada para siswa dengan memperhatikan kemungkinan-kemungkinan tentang kesulitan yang diharapkan dalam rangka perkembangan yang optimal sehingga mereka dapat memahami diri, mengarahkan diri dan bertindak serta bersikap sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah dan masyarakat. Teknik Role Playing merupakan metode bimbingan kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Role playing merupakan sebuah permainan yang memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama.

Metode

Penelitian ini merupakan pengembangan metode dan strategi pembelajaran. Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*Class Action Research*) yaitu suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama untuk peneliti dan decision maker tentang variabel yang dimanipulasikan dan dapat digunakan untuk melakukan perbaikan.

Penelitian dilakukan selama 4 (empat) bulan dimulai pada bulan

September sampai dengan bulan Desember 2019 di SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung pada siswa kelas XI TKJ 1 yang berjumlah 35 orang.

Prosedur pengumpulan data dilakukan menggunakan Siklus I dan Siklus II. Pada Siklus I terdapat tahap perencanaan, tindakan, observasi, refleksi, sedangkan pada Siklus II tahapan penelitian sama dengan Siklus I, tetapi pada Siklus II berdasarkan hasil refleksi dari Siklus I. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai, seperti apa yang telah didesain dalam faktor yang diselidiki. Nilai Bimbingan Konseling pada waktu sebelumnya merupakan nilai pretest, sedangkan observasi awal dilakukan untuk dapat mengetahui tindakan yang tepat yang diberikan dalam rangka meningkatkan keterbukaan diri.

Teknik yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan perencanaan karier siswa dengan melalui Layanan Bimbingan kelompok Teknik Role Playing. Instrumen pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini antara lain: catatan konselor, catatan siswa, lembar

observasi, angket dan berbagai dokumen yang terkait dengan siswa. Data kuantitatif dan kualitatif yang terkumpul dianalisis untuk diukur indikator keberhasilannya.

Data yang diperoleh dari hasil analisis skala keterbukaan diri ini bersifat kualitatif, maka jawaban yang diberikan oleh responden diberi skor berdasarkan skala interval dengan metode pengukuran skala *likert*. Skala *likert* memiliki lima kategori kesetujuan dan memiliki skor 1-5, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan jawaban kesesuaian karena kesesuaian lebih tepat untuk menggambarkan keadaan yang diteliti sekarang. Skor skala likert dalam penelitian ini berkisar antara 1-4 dengan asumsi untuk mempermudah subjek penelitian dalam memilih jawaban.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian Siklus 1 *pretest* tingkat keterbukaan dalam komunikasi teman sebaya mempunyai rata-rata kelas sebesar 49,5% dengan kriteria rendah. Hasil Siklus 1 *pretest* tingkat keterbukaan dalam komunikasi teman sebaya dapat dilihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1. Rekapitulasi Hasil Siklus 1 *Pretest* Kelas XI TKJ 1 SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung

Kelas	Jumlah Siswa	Kategori Keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya			
		Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
XI TKJ 1	35	2	8	18	7

Hasil penelitian Siklus 1 *posttest* tingkat keterbukaan dalam komunikasi teman sebaya mempunyai rata-rata kelas sebesar 60,45% dengan kriteria

rendah. Tingkat keterbukaan dalam komunikasi teman sebaya dapat dilihat pada Tabel 1.2.

Tabel 1.2. Rekapitulasi Hasil Siklus 1 *Post Test* Kelas XI TKJ 1 SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung

Kelas	Jumlah Siswa	Kategori Keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya			
		Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
XI TKJ 1	35	1	11	18	5

Hasil penelitian Siklus 2 *post test* tingkat keterbukaan dalam komunikasi teman sebaya mempunyai rata-rata kelas sebesar 73,14% dengan kriteria tinggi. Tingkat keterbukaan dalam komunikasi teman sebaya dapat dilihat pada Tabel 1.3.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang diperoleh dapat dianalisis sebagai berikut:

1. Keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya kelas XI TKJ 1 sebelum mendapatkan layanan

bimbingan kelompok dengan teknik role playing (*Kondisi awal/pretest*)

Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas XI TKJ 1, menunjukkan bahwa rata-rata di dalam kelas yang jumlah siswanya 35 anak, terdapat 10 siswa yang memiliki keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya. Hal tersebut terjadi hampir disemua mata pelajaran, sehingga dapat dikatakan bahwa siswa kelas XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung tersebut belum mempunyai keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya.

Apabila kondisi tersebut terus dibiarkan maka dikhawatirkan akan berdampak buruk bagi kehidupan siswa dimasa yang akan datang. Oleh karena itu diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan peneliti untuk membantu meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya adalah dengan mengadakan kegiatan Layanan bimbingan kelompok dengan Teknik role playing.

2. Keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya kelas XI TKJ 1 sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing (Kondisi awal/*pretest*)

Sebelum peneliti mengadakan kegiatan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI TKJ 1, peneliti perlu untuk mengetahui kondisi awal keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya dengan memberikan *pretest*. Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa skala psikologis motivasi belajar yang diberikan kepada siswa terdiri dari 35 siswa.

Simpulan

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian, yaitu pada Siklus 1 hasil post test mengalami peningkatan presentase di banding nilai pretest sejumlah 10,95% dengan kriteria

rendah, sedangkan pada Siklus 2 hasil post test mengalami peningkatan presentase di banding nilai post test siklus 1, yaitu sejumlah 12,69% dan kriteria meningkat dari rendah menjadi tinggi. Hal ini membuktikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dapat meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya kelas XI TKJ 1 SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung.

Berdasarkan temuan-temuan di atas, yaitu kegiatan bimbingan kepada siswa dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik role playing sebagai salah satu alternatif dalam peningkatan keterbukaan diri dalam komunikasi teman sebaya di Sekolah. Melalui layanan bimbingan kelompok, guru pembimbing dapat dengan mudah merespon potensi atau modalitas siswa dalam kelas bimbingannya. Dengan demikian seorang guru pembimbing yang profesional dapat lebih efektif dapat melakukan kegiatan layanan bimbingan, serta dengan mudah dapat merespon perbedaan-perbedaan potensi yang dimiliki peserta didiknya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penyusunan artikel ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Dayaksini, Tri. 2001. *Psikologi Sosial*. Malang. UMM Press.
- Depdiknas. 2003. *Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas RI.
- Devito, J.A. 1990. *Komunikasi Antarmanusia*. (Terjemahan Maulana, Agus). Jakarta: Professional Book.
- Hidayati, D. N.. 2009. *Peningkatan Kemampuan Berkomunikasi Antar Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 12 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Semarang: UNNES.
- Israwati, N. 2009. *Upaya meningkatkan Komunikasi Antarpribadi Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan (Penelitian Pada Siswa Kelas VII H SMP Negeri 1 Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Semarang: UNNES.
- Liliwari, A. 1997. *Komunikasi Antarpribadi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Makarao, N. R. 2010. *NLP (Neuro Linguistik Programming) Komunikasi Konseling*. Bandung: Alfabeta.
- Mugiarso, H. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Papu, J. 2008. *Pengungkapan Diri*. Artikel. [Online] ([http://johannes.wordpress.com/2012/04/05/pengungkapan diri/](http://johannes.wordpress.com/2012/04/05/pengungkapan-diri/))
- Prayitno dan Erman A. 1994. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Putra.
- Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Romlah, T. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugiyarti, R. 2010. *Keterbukaan Diri dalam Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Kepada Beberapa Siswa Kelas XI di SMAM 14 Semarang Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Semarang: UNNES
- Sugiyono. 2005. *Komunikasi Antarpribadi*. Semarang: UNNES PRESS.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tubbs, S. L. 1987. *Human Communication Konteks-konteks Komunikasi (Revised Ed.)* (Terjemahan Mulyana, Deddy). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wibowo, M. E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES PRESS.
- Wingkel. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- _____. 2006. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- _____. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling*. Padang: UNP.