

## EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP PENINGKATAN SELF DISCLOSURE

Laela Nabita F. Irawan<sup>1</sup>, Sabar Lesmana<sup>2</sup>, Dwi Endrasto Wibowo<sup>3</sup>

Universitas Islam As-Syafi'iyah<sup>1,2,3</sup>

E-mail: [alananabita0904@gmail.com](mailto:alananabita0904@gmail.com)

### Info Artikel

Accepted:

Agustus 2022

Published:

Desember 2022

### Abstract

*This study aims to test the effectiveness of group guidance services with techniques problem solving to improve self-disclosure for class XI students at Tridaya Sakti SMK Bekasi. This research uses a quantitative approach, the type of this research is Quasi Experimental Design with the form of Nonequivalent Control Group Design. This study involved students of class XI at SMK Tridaya Sakti Bekasi. Based on the results of observations and the distribution of the scale instrument self-disclosure, it shows that behavior self-disclosure students' at the time of the exam is categorized as low. The population is 136 students and the sample is 20 students, 10 students in the experimental group and 10 students in the control group. The sampling technique used was purposive sampling. The data analysis technique used was the T-test with the help of the SPSS Windows version 25 program. The results showed an increase in behavior self-disclosure students' after being given Problem Solving treatment, the sig value was obtained. (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$  and when viewed from  $t_{count} = 7,686$  and  $t_{table} = 2.262$  seen from (df) 9 with a significant 0.05 that  $t_{count} > t_{table}$  means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Thus, it can be concluded that group guidance services with techniques are problem solving effective in increasing self-disclosure for class XI students of SMK Tridaya Sakti Bekasi.*

**Keywords:** *Self Disclosure; Group Guidance; Problem Solving Technique.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terhadap peningkatan self disclosure siswa kelas XI di SMK Tridaya Sakti Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian ini adalah Quasi Experimental Design dengan bentuk Nonequivalent Control Group Design. Penelitian ini melibatkan siswa kelas XI di SMK Tridaya Sakti Bekasi. Berdasarkan hasil observasi dan penyebaran instrument skala self disclosure, menunjukkan perilaku self disclosure siswa pada saat ujian dikategorikan rendah. Populasi berjumlah 136 siswa dan sampel berjumlah 20 siswa, 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji T-test dengan bantuan program SPSS Windows versi 25. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan perilaku self disclosure siswa setelah diberikan treatment Problem Solving diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$  dan jika dilihat dari thitung = 7.686 dan ttabel = 2.262 dilihat dari (df)9 dengan signifikan 0.05 bahwa thitung > ttabel artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik problem solving efektif terhadap peningkatan self disclosure siswa kelas XI SMK Tridaya Sakti Bekasi.

**Kata Kunci:** *Self Disclosure; Bimbingan Kelompok; Teknik Problem Solving.*

## PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan sebagai makhluk sosial, dan salah satu indikatornya adalah adanya perilaku komunikatif manusia, yang dimana pada hakekatnya berusaha untuk bergaul dengan manusia lainnya. Inilah yang pada akhirnya mendukung fakta bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri pasti membutuhkan orang lain. Demikian pula, mengenai kehidupan sosial yang tidak akan pernah lengkap tanpa adanya suatu interaksi sosial.

DeVito (2012:24) menyatakan bahwa “Komunikasi mengacu pada tindakan oleh satu orang atau lebih, yang mengirim dan menerima pesan dan terjadi dalam konteks tertentu, mempunyai pengaruh tertentu, dan ada kesempatan untuk melakukan umpan balik”. Suatu pesan yang di komunikasikan oleh komunikator akan terjalin dengan lancar jika diterima sepenuhnya oleh komunikan, baik dalam arti diterima secara verbal maupun dalam arti diterima secara nonverbal. Komunikasi diperlukan dalam lingkungan pendidikan, dan komunikasi ini dapat berupa komunikasi intrapersonal ataupun komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah suatu jenis perilaku yang ditanggapi orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal. Supratiknya (2016).

Dalam berkomunikasi tentu saja terdapat berbagai hambatan, salah satunya

terdapat dalam diri individu yaitu berupa keterbukaan diri (*Self disclosure*). Proses dalam memberikan informasi tentang diri kita kepada orang lain dan sebaliknya dikenal dengan istilah *Self disclosure*. Supratiknya (2016) memaparkan bahwa *Self disclosure* juga dapat dilihat sebagai tindakan yang melibatkan berbagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi dalam *Self disclosure* ini mengandung informasi deskriptif dan *evaluative*. “Dalam pengungkapan diri deskriptif, menggambarkan berbagai informasi tentang diri kita yang mungkin tidak disadari oleh pendengar, seperti pekerjaan kita, tempat tinggal kita, dan lain sebagainya. Kita mengomunikasikan pemikiran atau perasaan pribadi melalui pengungkapan diri evaluatif, umpamanya seperti seberapa besar kita menyukai individu tertentu, betapa gugupnya kita karena kita terlalu kelebihan berat badan, seberapa besar kita tidak suka bangun pagi, dan lain sebagainya”.

Dengan demikian, *Self disclosure* yang dimaksud tidak hanya mencakup pengungkapan atau pemaparan informasi pribadi, tetapi juga pandangan, ide, dan perasaan kita tentang sesuatu yang kita suka atau tidak suka. Namun, tidak semua orang memiliki kapasitas untuk mengkomunikasikan perasaan, ide, harapan, dan emosinya kepada orang lain. Sementara itu, hubungan timbal balik

harus diciptakan saat melakukan *Self disclosure*. Artinya, jika individu menjelaskan kepribadian mereka sedemikian rupa, sehingga kita sebagai pendengar pun ingin memiliki respon yang sama.

Jika dilihat dari observasi temuan hasil di lapangan yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang menyembunyikan masalahnya. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK pada tanggal 21-22 Juni dan 2 Juli 2021, menunjukkan bahwa 60% siswa SMK Tridaya Sakti memiliki tingkat *Self disclosure* yang rendah dan kurang percaya diri dalam bersosialisasi.

Alasan yang paling umum menurut guru BK SMK Tridaya Sakti adalah mereka cenderung menutup diri dengan alasan tidak percaya diri dan masih membentuk kelompok, kurang percaya diri dalam bersosialisasi dan cenderung membatasi diri dengan hanya berteman dengan beberapa orang (dalam kelompoknya), dengan begitu tentu akan mengakibatkan kesenjangan dalam hubungan interpersonal dan siswa menjadi tertutup sehingga tidak mampu untuk membuka dirinya. Konsekuensi dari mengabaikan masalah ini adalah akan sulit tercapainya komunikasi yang baik dan berujung pada terhambatnya proses belajar. Oleh karena itu perlu adanya

penanganan untuk mencegah perbuatan buruk seperti membolos, merokok, minum minuman keras, hingga bunuh diri, karena masalah ditimbulkan oleh siswa yang tidak terbuka.

Tujuan terhadap peningkatan *Self disclosure* salah satunya dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Diantaranya yaitu terdapat layanan informasi, layanan orientasi, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konseling individu, layanan konsultasi, layanan mediasi, layanan advokasi, dan layanan penempatan dan penyaluran, yang dimana itu semua adalah bagian yang ada didalam layanan bimbingan dan konseling. Namun dalam situasi ini, peneliti akan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Topik dapat di diskusikan dalam sejumlah cara yang sangat berbeda dan tak terbatas dalam saran kelompok, yang bermanfaat bagi siswa di semua bidang bimbingan. Wahyusetyawan (2015), menjelaskan berdasarkan temuan penelitiannya tentang upaya meningkatkan *Self disclosure* siswa, dan menyimpulkan bahwa *Self disclosure* dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2015), adalah kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok memberikan informasi dan melakukan

percakapan untuk membantu anggota kelompok menjadi lebih mudah terbuka, bersosialisasi dan untuk mencapai tujuan bersama. Dinamika dalam kegiatan kelompok akan membantu siswa dalam perkembangannya.

Menurut Wibowo (dalam Abdi, Sugiharto & Sutoyo, 2019) Dinamika kelompok adalah hubungan psikologis yang terjadi secara bersamaan dari anggota kelompok. Melihat tingkah laku manusia dan kekuatan yang ada pada kelompok menyebabkan kekuatan tersebut tumbuh dan mempengaruhi kelompok, lingkungan maupun individu.

Keterbukaan diri siswa mampu dibantu dengan layanan bimbingan kelompok, yang menggunakan pendekatan pemecahan masalah (*Problem solving*). Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa penggunaan teknik *Problem solving* dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok memiliki berbagai tujuan, seperti pernyataan Prayitno (2015), bahwa tujuan dan fungsi layanan bimbingan kelompok adalah agar setiap anggota mampu untuk berbicara di depan banyak orang, untuk mengungkapkan pendapat, ide, saran, tanggapan, dan perasaan kepada banyak orang, lalu perasaan kepada belajar menghargai ide orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan, mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (kekacauan psikologis negatif),

dapat untuk mengenal satu sama lain, dan berbicara tentang masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama. Bimbingan kelompok teknik sosiodrama, bimbingan kelompok teknik role acting, bimbingan kelompok teknik modeling, dan bimbingan kelompok teknik *Problem solving* adalah beberapa teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, tampak bahwa *Self disclosure* memiliki manfaat baik bagi individu maupun hubungan antara kedua belah pihak. Akibatnya, karena *Self disclosure* memiliki manfaat dan pengaruh pada kehidupan setiap individu, peneliti tertarik untuk mengkaji besarnya *Self disclosure* pada individu, khususnya dalam konteks pemecahan masalah siswa. Sebagai hasil penelitian ini, siswa diharapkan mampu untuk mengatasi kesulitan pribadi yang terkait dengan *Self disclosure* serta memperoleh wawasan dan informasi baru tentang bagaimana memiliki sikap terbuka dan nilai *Self disclosure* itu sendiri. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu konselor sekolah dalam memaksimalkan *Self disclosure* siswa dan sebagai inovasi terhadap peningkatan *Self disclosure* siswa serta memberikan informasi tentang cara peningkatan *Self disclosure* siswa. Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem solving* terhadap Peningkatan *Self disclosure* Siswa” Serta diharapkan mampu memberikan kontribusi dan sumbangan pemikiran dalam perilaku *Self discoure* itu sendiri, berdasarkan deskripsi di atas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada Siswa kelas XI SMK Tridaya Sakti Bekasi dengan menggunakan desain Quasi Eksperimental Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jenis sampel *non probability sampling*.

Penelitian ini melibatkan dua kelas/kelompok yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan masing-masing berjumlah 10 siswa. Kelas eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*, dan kelas kontrol diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *problem solving*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu studi kepustakaan, observasi, skala psikologis, dan wawancara. Sebelum pre-test dilakukan, Instrument yang akan digunakan diuji

terlebih dahulu validitasnya, terdapat 50 butir soal valid dari 60 total item soal. Dengan koefisien alpha sebesar 0,984 selanjutnya data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi *self disclosure* siswa kelas XI SMK Tridaya Sakti sebelum diberikan layanan berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata 118,1 pada kelas eksperimen, dan skor rata-rata 117,5 pada kelas kontrol. Setelah mendapatkan layanan, tingkat *self disclosure* siswa kelas eksperimen meningkat sebanyak 6 siswa menjadi kategori sedang dengan skor rata-rata 132,2 dan kelas kontrol mengalami peningkatan *self disclosure* dari kategori rendah menjadi sedang sebanyak 5 siswa, dengan skor rata-rata 128,8. Berikut disajikan dalam tabel 1.1 dan 1.2.

**Tabel 1.1**  
**Hasil Pretest kelas Eksperimen dan kelas Kontrol**

Pretest Kelas Eksperimen		Pretest Kelas Kontrol	
Skor	1181	Skor	1175
Mean	118,1	Mean	117,5

**Tabel 1.2**  
**Hasil Posttest kelas Eksperimen dan kelas Kontrol**

Posttest Kelas Eksperimen		Posttest Kelas Kontrol	
Skor	1322	Skor	1288
Mean	132,2	Mean	128,8

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test, hasil

analisis data penelitian diketahui nilai Sig. (2-tailed) pada output Pair 1 sebesar  $0.000 < 0.05$  yang artinya terdapat perbedaan rata-rata *self disclosure* siswa untuk pre-test kelas eksperimen dengan post-test kelas eksperimen. Adapun hasil output pair 2 diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$  yang juga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata *self disclosure* siswa pre-test kelas kontrol dengan post-test kelas control.

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif terhadap peningkatan perilaku *self disclosure* siswa kelas XI SMK Tridaya Sakti Bekasi.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Nita Purnama Sari, dkk (2014) menunjukkan kesimpulan hasil bahwa *self disclosure* dapat ditingkatkan dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Dananjaya (2013) yang menjelaskan bahwa teknik *problem solving* ini merupakan teknik analisis yang dimana, siswa ikut berperan aktif dalam mencari sebuah solusi dalam memecahkan permasalahan yang

sedang dihadapi. Teknik ini juga dapat menstimulus siswa dalam berfikir tinggi yang dimulai dari melihat permasalahan *Self disclosure* sampai pada mengentaskan permasalahan *Self disclosure* itu sendiri, sehingga siswa dapat mengambil makna dari setiap kegiatan yang telah dilakukan.

Faktor utama yang mempengaruhi perilaku *Self disclosure* adalah siswa cenderung dalam menutup diri, kemudian siswa cenderung juga dalam membatasi diri dengan hanya bersosialisasi dengan beberapa orang saja, kurang percaya diri bahwa dirinya bisa bergaul dengan yang lain, sehingga siswa sering mengalami kesenjangan dalam hubungan antarpribadi, menurunnya komunikasi yang baik hingga parahnya berujung pada terhambatnya proses belajar.

Hasil analisis data mengungkapkan dan menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan *Self disclosure* pada siswa kelas XI TKJ di SMK Tridaya Sakti Bekasi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* sangat efektif terhadap peningkatan perilaku *self*

*disclosure* siswa SMK Tridaya Sakti Bekasi, adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan perilaku *self disclosure* siswa setelah melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* pada kelompok eksperimen, berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan SPSS windows versi 25. Dilihat dari  $t_{hitung} = 7.686$  dan  $t_{tabel} = 2.262$  (diperoleh dari  $df_9$  dengan signifikan 0.05), kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan  $t_{tabel}$   $7.686 > 2.262$ , maka ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif sebelum ataupun sesudah diberikan *treatmen*. Selain itu didapatkan nilai rata-rata sebelum dan setelah diberikan *treatmen* nilai *post-test* lebih besar dibandingkan nilai *pre-test*, karena terdapat peningkatan skor rata-rata antara *pre-test* kelompok eksperimen dan *post-test* eksperimen 118.10 menjadi 132.20.

Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatmen*, berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan program SPSS windows versi 25. Dilihat dari  $t_{hitung}$  1.673 dan  $t_{tabel}$  2.262 (diperoleh dari  $df_9$  dengan signifikan 0.05), kemudian

$t_{hitung}$  dibandingkan  $t_{tabel}$   $1.673 < 2.262$ ,  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* tidak efektif tanpa teknik *problem solving*.

Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan perilaku *self disclosure* siswa SMK Tridaya Sakti Bekasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Sugiharto, D. Y. P., & Sutoyo, A. S. A. (2019). Group Guidance Based on Gayo Ethnic Cultural Values to Improve Students Islamic Characters. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 112-118.
- Aminudin, D. (2012). *Efektivitas bimbingan teman sebaya dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa* (Doctoral dissertation, Universitas pendidikan indonesia).
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Devito, J. A. (2012). *Komunikasi Antar Manusia: Edisi kelima*, Penerj. Agus Maulana, Jakarta: Kharisma Publishing.
- Prayitno. (2015). *Jenisi layanan dan kegiatan pendukung konseling*. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan Konseling Falkultas Ilmu Pendidikan Universitas Negri Padang
- Prayitno. (2016). *Konseling Profesional Layanan Dan Kegiatan Pendukung Yang Berhasil*. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan

- Bimbingan Konseling Falkultasi  
Ilmu Pendidikan Universitas Negeri  
Padang.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories  
an educational perspective sixth  
edition*. pearson.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi antar  
pribadi, tinjauan psikologis*.  
Kanisius.
- Wahyusetyawan, D. (2015). Efektivitas  
Layanan Bimbingan Kelompok  
Teknik Pemecahan Masalah Untuk  
Meningkatkan Self Disclosure Siswa  
Kelas XII SMK Asshodiqiyah.  
Semarang. 7(2), 69-79.