

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa

Monica Arlita, Hartini, Beni Azwar, Eka Apriani

Institut Agama Islam Negeri Curup, Indonesia

Email: monicaarlita2018@gmail.com

Abstract

This study aims to demonstrate the effect of group guidance services with discussion techniques in increasing self-disclosure among class VIII B students at MTS Baitul Makmur. The study was conducted using an experimental method two group pretest-posttest control design. The population in the study were students of class VIII B MTS Baitul Makmur. The research sample consisted of 30 students, including 15 students from the experimental group and 15 students from the control group, taken using the technique purposive sampling. The results of the study showed that the level of self-disclosure in students before being given group guidance services with discussion techniques was in the low category and the level of self-disclosure of students who were not given treatment was also in the low category. Then, the level of self-disclosure of students after being given group guidance services with discussion techniques was in the medium category, while the level of self-disclosure of students without being given treatment was classified as low. The results of the t-test showed a value of -7.751 which means there is a difference in self-disclosure between students who received group guidance services with discussion techniques and students who did not receive treatment. Thus, the results of the study indicate that there is an influence of group guidance services with discussion techniques to increase the self-disclosure of class VIII B students at MTS Baitul Makmur.

Keywords: *Self Disclosure, Group Guidance Services, Discussion Techniques*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII B di MTS Baitul Makmur. Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan *two group pretest-posttest control design*. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII B MTS Baitul Makmur. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang meliputi 15 siswa kelompok eksperimen dan 15 siswa kelompok kontrol diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri pada siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam kategori rendah dan tingkat keterbukaan diri siswa yang tidak diberikan perlakuan juga dalam kategori rendah. Kemudian, tingkat keterbukaan diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam kategori sedang, sedangkan tingkat keterbukaan diri siswa tanpa diberikan perlakuan tergolong rendah. Hasil uji-t menunjukkan nilai -7,751 yang berarti terdapat perbedaan keterbukaan diri antara siswa yang menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dan siswa yang tidak menerima perlakuan. Maka, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII B di MTS Baitul Makmur.

Kata Kunci: Keterbukaan Diri, Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Diskusi

A. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk sosial yang senantiasa bergantung pada orang lain dalam hidupnya. Sebagai makhluk sosial, perilaku manusia selalu terkait dengan lingkungan tempat tinggalnya¹. Oleh sebab itu, manusia perlu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Individu perlu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, maka individu membutuhkan keterampilan sosial. Keterampilan sosial menunjang keberhasilan dalam bergaul secara harmonis dengan tercapainya penyesuaian sosial yang baik dalam kehidupan individu. Salah satu aspek yang penting dalam keterampilan sosial adalah keterbukaan diri. Menurut Johnson dalam Antonio (2025) dalam mendefinisikan keterbukaan diri adalah pengungkapan reaksi dan tanggapan seseorang terhadap situasi yang sedang dihadapinya serta memberikan informasi yang relevan tentang peristiwa masa lalu untuk pemahaman dimasa kini².

Keterbukaan diri adalah suatu jenis komunikasi mengenai informasi tentang diri individu yang biasanya disembunyikan namun sebaiknya hal tersebut dikomunikasikan kepada orang lain. Tanpa pengungkapan diri, individu cenderung mendapatkan opini yang tidak menguntungkan tentang penerimaan sosial, dan dengan demikian memengaruhi perkembangan kepribadian mereka³. Pengungkapan diri ini dapat berupa berbagai informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang terdapat di diri orang yang bersangkutan. Kedalaman dan pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan lawan bicara. Jika lawan bicara dapat membuat rasa senang dan aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi individu untuk lebih membuka diri amatlah besar⁴.

Penelitian ini menunjukkan perbedaan signifikan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut terlihat dari aspek-aspek seperti metode pelaksanaan bimbingan kelompok untuk meningkatkan variabel Y, yakni keterbukaan diri, serta jenis dan rancangan penelitian, cara pengambilan sampel, subjek penelitian, tempat penelitian, dan prosedur pemberian intervensi kepada subjek. Dengan demikian, perbedaan utama terletak pada pendekatan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi guna meningkatkan keterbukaan diri siswa. Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki pembaharuan yang dapat dilihat dari subjek penelitian dan lokasi penelitian yang berbeda dari penelitian lainnya, sehingga

¹ M Ahmad Juki, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru," *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2019.

² Antonio De Vito, *Using Narrative Disclosures to Predict Tax Outcomes*, *Review of Accounting Studies*, 2025, <https://doi.org/10.1007/s11142-025-09914-3>.

³ Maryam B. Gainau, "Self-Disclosure Effect on Cultural Context of Papuan Teenagers," *International Journal of Social Sciences and Humanities* 3, no. 2 (2019): 62–70, <https://doi.org/10.29332/ijssh.v3n2.293>.

⁴ Mutawadhiah et al., "Penerapan Permainan Self Development Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas Viii Smpn 2 Sekaran Lamongan the Implementation of Self Development Games in a Group Guidance To Increase Self-Disclosure Students of Class Viii," *Jurnal BK UNESA* 7, no. 2 (2017).

penelitian ini memiliki arti penting untuk memenuhi kebutuhan dalam penelitian dan pengungkapan penyelesaian masalah yang dialami oleh subjek penelitian.

Tindakan *self disclosure* adalah tindakan yang dilakukan seseorang dalam mengungkapkan informasi personal mengenai dirinya sendiri, dimana orang lain tidak mungkin tahu jika orang yang bersangkutan tidak memberitahukannya⁵. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru wali kelas dan guru bimbingan serta konseling di MTS Baitul Makmur, diketahui bahwa masih banyak siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Kondisi ini terlihat ketika proses pembelajaran berlangsung di kelas. Beberapa siswa terlihat enggan menyampaikan pendapatnya, terutama saat diminta untuk tampil di depan kelas. Mereka cenderung merasa malu dan kurang percaya diri beranggapan bahwa kemampuan mereka belum cukup baik, sehingga kesulitan untuk mengekspresikan dirinya di hadapan teman-teman maupun guru.

Selain itu, terdapat temuan di lapangan juga diperkuat melalui hasil wawancara dengan salah satu siswa kelas VIII yang menyampaikan bahwa masih terdapat teman sekelas yang tergolong pendiam. Siswa tersebut cenderung pasif, jarang berbicara, dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Situasi ini berdampak pada kemampuan sebagian siswa dalam mengekspresikan perasaan mereka, sehingga proses keterbukaan diri menjadi terhambat. Penelitian yang dilakukan Prabawa *dkk* (2018) menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam mengungkapkan diri akan terbukti mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri sendiri, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, dan percaya terhadap orang lain. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, dan merasa rendah diri⁶.

Kondisi keterbukaan diri sebagian siswa di MTS Baitul Makmur masih perlu ditingkatkan agar mereka mampu menyampaikan permasalahan serta mengungkapkan perasaannya kepada orang lain. Proses berkembangnya keterbukaan diri siswa sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Jika keterbukaan diri tersebut tidak dikembangkan, siswa berpotensi mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan berinteraksi dengan orang lain, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun di masyarakat. Oleh sebab itu, perlu adanya layanan bimbingan dan konseling yang diberikan terhadap siswa. Salah satu layanan bimbingan konseling dalam upaya meningkatkan keterbukaan diri siswa adalah layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartini (2023) bahwa siswa sangat

⁵ Aminah Swarnawati, "Self Disclosure Dalam Komunikasi Diadik Antara Mahasiswa Dan Dosen Penasehat Akademik," *Jurnal Riset Komunikasi* 4, no. 1 (2021): 38–49, <https://doi.org/10.38194/jurkom.v4i1.176>.

⁶ Abi Fa'izzarahman Prabawa, M Ramli, and Lutfi Fauzan, "Pengembangan Website Cybercounseling Realita Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 2 (2018): 59–68, <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p059>.

perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya penanggulangan permasalahan yang terjadi⁷.

Menurut Prayitno yang dikembangkan oleh Endang, layanan bimbingan kelompok adalah bimbingan berupa informasi yang diberikan dalam suasana kelompok di sekolah yang bertujuan untuk membantu menyusun rencana dan keputusan yang tepat⁸. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dimana sekelompok individu berkumpul untuk berbagi pengalaman, belajar, dan memberikan dukungan satu sama lain di bawah bimbingan seorang konselor atau guru BK⁹. Bimbingan kelompok juga menelaah topik yang sedang menjadi perbincangan hangat dengan memanfaatkan interaksi dinamis kelompok yang bermanfaat untuk perkembangan diri siswa atau klien. Bimbingan kelompok memiliki manfaat positif kepada siswa dan telah dipelajari secara eksplisit¹⁰. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok perlu menggunakan teknik yang relevan dalam meningkatkan keterbukaan diri yaitu teknik diskusi.

Teknik diskusi merupakan teknik yang digunakan agar siswa atau anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mendiskusikan atau menyelesaikan masalah secara bersama-sama melalui aktivitas diskusi kelompok¹¹. Dalam teknik diskusi terdapat pembimbing yang berperan sebagai pemimpin kelompok dan anggota kelompok dimana setiap anggota kelompok memiliki kesempatan yang sama dalam menyampaikan gagasan atau pendapat saat diskusi berlangsung. Pelaksanaan teknik diskusi sangat diperlukan bagi siswa dalam mendiskusikan keadaan atau masalah yang dialami.

Keberhasilan diskusi kelompok dapat dilihat dari pelaksanaannya jika seluruh siswa berusaha mengemukakan pikiran dan pengalamannya, penggunaan waktu sesuai rencana, serta adanya hasil yang dikehendaki oleh semua siswa. Teknik diskusi memiliki tujuan untuk melatih siswa agar berani menyampaikan pendapat, mampu menerima pandangan dari orang lain, serta memberikan kesempatan kepada mereka untuk memecahkan masalah secara bersama-sama dan mengungkapkan ide atau pendapat masing-masing¹².

⁷ Hartini Hartini, "Analysis of Student Learning Motivation on The Basis of Providing Guidance and Counseling Services to Higher Education," *International Research-Based Education Journal* 5, no. 1 (2023): 1, <https://doi.org/10.17977/um043v5i1p1-17>.

⁸ Endang Vironika Hartati, "Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VIII MTsN 4 Sleman," *Indonesian Journal of Action Research* 1, no. 2 (2022): 163–67, <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-04>.

⁹ Ervan, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Mereduksi Penyalahgunaan Narkoba Pada Pasien Di Yayasan Generasi Muda Bernilai (Gemuni) Pekanbaru," no. 7252 (2025).

¹⁰ Muhammad Farid Ilhamuddin et al., "Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis Dan Praktis Dalam Fasilitasi Pengembangan Individu Dan Kelompok," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 1 (2024): 107–15, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5967>.

¹¹ Wahyuni et al., "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Keterampilan Berargumentasi Siswa," *Jurnal Kependidikan* 13, no. 001 (2024): 217–26.

¹² Wahyuni et al., "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Keterampilan Berargumentasi Siswa."

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud untuk mendeskripsikan keterbukaan diri sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi sehingga melihat Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas VIII B di MTS Baitul Makmur.

B. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan pola *two group pretest-posttest*, dimana model ini menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih, kemudian diberi *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan akhir adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* dan *posttest* yang baik adalah jika nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan¹³. Dalam hal ini, kelas eksperimen akan diberikan perlakuan dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, sedangkan kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII B di MTS Baitul Makmur.

Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas VIII B. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria tertentu yang relevan dengan penelitian. Berdasarkan teknik ini, diperoleh 30 siswa sebagai sampel yang terdiri dari 15 siswa untuk kelompok eksperimen dan 15 siswa untuk kelompok kontrol. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk memastikan bahwa subjek penelitian sesuai dengan tujuan penelitian dan dapat mewakili karakteristik populasi.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan metode non-test, yaitu melalui angket atau kuesioner. Instrumen angket disusun untuk mengukur keterbukaan diri siswa. Sebelum digunakan, angket divalidasi untuk memastikan relevansi dan kelayakan butir-butir pertanyaan. Proses validasi dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Dari total 28 butir angket awal, 20 butir dinyatakan valid setelah melalui uji validitas. Selanjutnya, uji reliabilitas instrument menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,901 yang lebih besar dari nilai minimum 0,6 sehingga instrumen ini dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik untuk mengukur keterbukaan diri siswa.

¹³ Ralph Adolph, *Metode Penelitian Pendidikan*, 2016.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Perubahan dan Perbandingan Tingkat Keterbukaan Diri Siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Sejumlah peserta didik di kelas VIII B MTS Baitul Makmur menunjukkan kecenderungan memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Proses penelitian ini dimulai dengan menetapkan siswa sebagai sampel yang akan diamati. Sebelum melibatkan mereka dalam layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, dilakukan *pretest* untuk mengukur keterbukaan diri siswa. Pada tahap selanjutnya, kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kemudian, dilakukan *posttest* untuk melihat perubahan keterbukaan diri sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Data skor dalam *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol ini kemudian dianalisis dan hasilnya disajikan secara rinci dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran yang jelas tentang perubahan keterbukaan diri siswa. Berdasarkan angket keterbukaan diri sebelum diberikan perlakuan diperoleh hasil pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Angket Keterbukaan Diri Sebelum Diberi Perlakuan

Kelompok Eksperimen	Skor Total	Kategorisasi	Kelompok Kontrol	Skor Total	Kategorisasi
AID	47	Rendah	TIA	46	Rendah
ALU	43	Rendah	KEN	43	Rendah
NAY	46	Rendah	JEL	41	Rendah
RAK	58	Sedang	DAR	54	Sedang
KEI	42	Rendah	FRE	39	Rendah
DAF	59	Sedang	PRA	42	Rendah
ZIV	44	Rendah	FAN	50	Sedang
FAR	43	Rendah	QUE	38	Rendah
ALY	46	Rendah	ZAY	37	Rendah
NAU	47	Rendah	LIO	47	Rendah
SAL	47	Rendah	MIK	46	Rendah
REV	52	Sedang	KEA	45	Rendah
SHA	43	Rendah	ELE	41	Rendah
KAY	40	Rendah	MAH	33	Rendah
ARK	47	Rendah	BIN	36	Rendah
Rata-rata	46,9	Rendah	Rata-rata	42,5	Rendah

Hasil pengambilan data sebelum diberikan perlakuan diperoleh skor rata-rata sebesar 46,9 pada kelompok eksperimen, sedangkan skor rata-rata sebesar 42,5 yang berkategori rendah. Artinya, tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. Kemudian, siswa diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dan siswa diberikan kembali angket keterbukaan diri yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat keterbukaan diri siswa setelah diberikan perlakuan sehingga diperoleh hasil pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Angket Keterbukaan Diri Setelah Diberi Perlakuan (Kelompok Eksperimen)

Kelompok Eksperimen	Skor Total	Kategorisasi
AID	78	Tinggi
ALU	74	Tinggi
NAY	63	Sedang
RAK	76	Tinggi
KEI	70	Sedang
DAF	76	Tinggi
ZIV	50	Sedang
FAR	75	Tinggi
ALY	52	Sedang
NAU	77	Tinggi
SAL	75	Tinggi
REV	77	Tinggi
SHA	52	Sedang
KAY	71	Sedang
ARK	90	Sangat Tinggi
Rata-rata	70,4	Sedang

Tabel 3. Hasil Angket Keterbukaan Diri Tidak Diberi Perlakuan (Kelompok Kontrol)

Kelompok Kontrol	Skor Total	Kategorisasi
TIA	41	Rendah
KEN	39	Rendah
JEL	50	Sedang
DAR	40	Rendah
FRE	56	Sedang
PRA	50	Sedang
FAN	33	Rendah
QUE	37	Rendah
ZAY	45	Rendah
LIO	46	Rendah
MIK	43	Rendah
KEA	48	Sedang
ELE	38	Rendah
MAH	53	Sedang
BIN	29	Sangat Rendah
Rata-rata	43,2	Rendah

Hasil skor kategorisasi data pada tabel 2 secara keseluruhan skor total angket keterbukaan diri setelah diberikan perlakuan dengan rata-rata pada skor sebesar 70,4 yang berkategori sedang. Artinya, setelah diberi perlakuan siswa sudah memahami diri sendiri, menerapkan sikap percaya, memahami orang lain, membiarkan orang lain mengetahui dirinya, dan menerapkan sikap jujur.

Hasil skor kategorisasi pada tabel 3 secara keseluruhan total angket keterbukaan diri siswa yang tidak diberikan perlakuan dengan nilai rata-rata skor sebesar 43,2 yang berkategori rendah. Hasil ini membuktikan bahwa tidak ada peningkatan keterbukaan diri jika tidak diberikan perlakuan. Artinya, siswa masih belum memahami diri sendiri, belum menerapkan sikap percaya, belum memahami orang lain, masih belum membiarkan orang lain mengetahui dirinya, dan belum menerapkan sikap jujur.

Berdasarkan perolehan data diatas, diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen tergolong dalam kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol masih dalam kategori rendah. Artinya, terdapat perbedaan keterbukaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Tabel 4. Hasil Uji t-test

Independent Samples Test		
<i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen - <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	T	Sig. (2-tailed)
	-7,751	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa nilai uji t-test -7,751 dengan nilai *sig. (2-tailed)* 0.000 lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat keterbukaan diri antara kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dan kelompok yang tidak diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan keterbukaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

2. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan keterbukaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum diberi layanan, rata-rata keterbukaan diri siswa dalam kategori rendah. Setelah diberi perlakuan, rata-rata keterbukaan diri siswa pada kelompok eksperimen tergolong dalam kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol masih dalam kategori rendah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pola *two group pretest-posttest control design*, yang ditujukan untuk menentukan perbedaan dari suatu tindakan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi untuk melihat perbandingan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil angket keterbukaan diri sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi tingkat keterbukaan diri siswa kelas VIII B MTS Baitul Makmur memiliki nilai rata-rata sebesar 46,9 berada pada kategori rendah. Dikatakan rendah karena masih terdapat siswa yang menunjukkan sikap dimana siswa sulit mengungkapkan perasaan dan pikirannya, ketika di kelas menjaga jarak emosional dari guru atau teman, ketika berdiskusi sulit untuk berpartisipasi, ketika ada masalah siswa enggan berbagai cerita, dan siswa sulit untuk membentuk hubungan dekat.

Adapun upaya yang dilakukan untuk meningkatkan keterbukaan diri adalah dengan memberikan bantuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Bimbingan kelompok adalah bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok¹⁴. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Bimbingan

¹⁴ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, Book, 2022.

kelompok dengan teknik diskusi dilaksanakan dengan menekankan proses bertukar pendapat, ide, dan pengalaman antar anggota kelompok untuk membantu siswa menemukan pemahaman atau solusi terhadap suatu topik atau masalah tertentu. Selanjutnya, teknik diskusi yang diterapkan peneliti pada penelitian ini berupa bantuan kepada siswa yang memiliki permasalahan terkait keterbukaan diri, kemudian mengajak siswa untuk berdiskusi mengenai topik atau masalah sehingga menimbulkan kecakapan dan interaksi siswa dengan menggunakan teknik tersebut.

Setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen terhadap keterbukaan diri diperoleh hasil angket dengan rata-rata sebesar 70,4 yang berada pada kategori sedang, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil angket dengan rata-rata sebesar 43,2 yang berada pada kategori rendah, dimana terdapat perbedaan keterbukaan diri siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Wahyuni, et al. bahwa penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan keterampilan berargumentasi siswa¹⁵, serta penelitian Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Tovik Priyatno, (2016) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi kelompok dapat meningkatkan pemahaman eksplorasi karir¹⁶.

Bimbingan kelompok memiliki peranan yang besar untuk mendukung proses belajar mengajar. Guru atau konselor bertugas untuk memberikan pelayanan bantuan kepada siswa, baik secara perorangan maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan layanan bantuan dapat diberikan melalui berbagai jenis layanan bimbingan maupun layanan bimbingan kelompok serta dapat digunakan untuk beberapa kegiatan pendukung yang pelaksanaannya tidak lepas dari norma yang berlaku.

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan peneliti menunjukkan adanya perbedaan keterbukaan diri siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa. Dilihat dari tingkat keterbukaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi berada pada kategori rendah. Kemudian, setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi menunjukkan perubahan sehingga tingkat keterbukaan diri siswa menjadi sedang. Siswa

¹⁵ Wahyuni et al., "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Keterampilan Berargumentasi Siswa."

¹⁶ Tovik Priyatno, "Upaya Meningkatkan Pemahaman Eksplorasi Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok," *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 1 (2016): 49, <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4489>.

yang mengalami peningkatan keterbukaan diri dapat dilihat ketika siswa menunjukkan sikap dimana siswa telah mengungkapkan perasaan dan pikirannya, ketika di kelas siswa telah memiliki hubungan emosional dengan guru atau teman, ketika berdiskusi mampu berpartisipasi, ketika ada masalah siswa berbagai cerita, dan siswa telah membentuk hubungan dekat antar teman.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII B MTS Baitul Makmur. Temuan awal menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, berada pada kategori rendah sebelum diberikan perlakuan. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dengan rata-rata skor keterbukaan diri berada pada kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah tanpa menunjukkan perubahan berarti.

Perbedaan tingkat keterbukaan diri antara kedua kelompok diperkuat melalui hasil uji t yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa. Peningkatan tersebut tercermin dari perubahan perilaku siswa yang semakin mampu mengekspresikan perasaan dan pikirannya, berpartisipasi dalam diskusi, membangun kedekatan emosional dengan guru maupun teman sebaya, serta bersikap lebih jujur dan terbuka dalam interaksi sehari-hari.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat dijadikan sebagai strategi intervensi yang efektif dan relevan bagi konselor maupun guru BK dalam membantu siswa mengembangkan keterbukaan diri dan keterampilan sosialnya. Penelitian ini menegaskan pentingnya implementasi layanan bimbingan yang terstruktur dan berbasis interaksi kelompok untuk mendukung perkembangan optimal peserta didik.

Referensi

- Adolph, R. (2016). *Metode penelitian pendidikan*.
Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
Ervan. (2025). *Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mereduksi penyalahgunaan narkoba pada pasien di Yayasan Generasi Muda Bernilai (GEMUNI) Pekanbaru*.
Gainau, M. B. (2019). Self-disclosure effect on cultural context of Papuan teenagers. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2), 62–70. <https://doi.org/10.29332/ijssh.v3n2.293>

- Hartati, E. V. (2022). Peningkatan keterbukaan diri melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VIII MTsN 4 Sleman. *Indonesian Journal of Action Research*, 1(2), 163–167. <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-04>
- Hartini, H. (2023). Analysis of student learning motivation on the basis of providing guidance and counseling services to higher education. *International Research-Based Education Journal*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.17977/um043v5i1p1-17>
- Hartini, H., et al. (2023). Are there differences in student competency based on gender, semester level and age in applying ICT-based guidance and counseling services? *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(4), 4452–4460. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.3660>
- Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan bimbingan kelompok: Landasan teoritis dan praktis dalam fasilitasi pengembangan individu dan kelompok. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 107–115. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5967>
- Juki, M. A. (2019). Pengaruh layanan konseling individual terhadap keterbukaan diri (self-disclosure) remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Mutawadhiyah, S., et al. (2017). Penerapan permainan self-development dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII SMPN 2 Sekaran Lamongan. *Jurnal BK UNESA*, 7(2).
- Nove, A. H., Basuki, A., & Sunaryo, S. A. I. (2021). The effectiveness of discussion techniques in group guidance to help students' career planning. *Journal of Counseling and Education*, 9(4), 366.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Punch, K. F. (2014). *Introduction to social research: Quantitative and qualitative approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Prabawa, A. F., Ramli, M., & Fauzan, L. (2018). Pengembangan website cybercounseling realita untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 59–68. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p059>
- Priyatno, T. (2016). Upaya meningkatkan pemahaman eksplorasi karir melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 49. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4489>
- Swarnawati, A. (2021). Self-disclosure dalam komunikasi diadik antara mahasiswa dan dosen penasehat akademik. *Jurnal Riset Komunikasi*, 4(1), 38–49. <https://doi.org/10.38194/jurkom.v4i1.176>
- Vito, A. D. (2025). Using narrative disclosures to predict tax outcomes. *Review of Accounting Studies*. <https://doi.org/10.1007/s11142-025-09914-3>
- Wahyuni, S., et al. (2024). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan keterampilan berargumentasi siswa. *Jurnal Kependidikan*, 13(1), 217–226.