

**PENINGKATAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*)
MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
PERSON CENTERED PADA SISWA KELAS VII SMP IT ABU BAKAR
YOGYAKARTA**

ARTIKEL JURNAL



Oleh
Andari
NIM 06104244081

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NOVEMBER 2014**

PERSETUJUAN

Artikel jurnal yang berjudul "PENINGKATAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*) MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *PERSON CENTERED* PADA SISWA KELAS VII SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA" yang disusun oleh Andari, NIM 06104244081 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dipublikasikan.

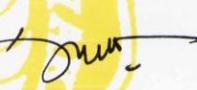
Yogyakarta, 15 November 2014

Pembimbing I

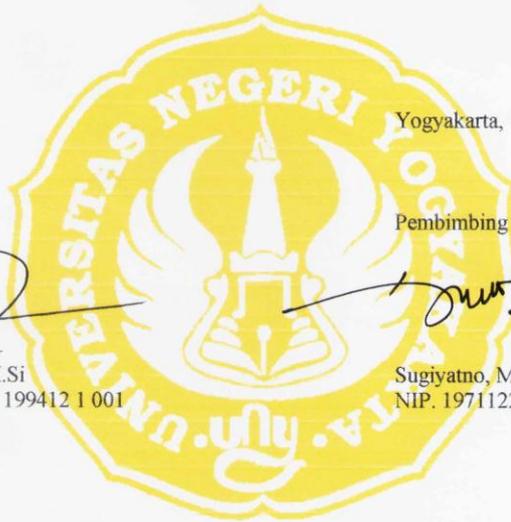


Dr. Suwarjo, M.Si
NIP. 19650915 199412 1 001

Pembimbing II



Sugiyatno, M. Pd
NIP. 19711227 200112 1 004



PENINGKATAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*) MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *PERSON CENTERED* PADA SISWA KELAS VII SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA

IMPROVING SELF-DISCLOSURE THROUGH COUNSELING GROUP USING A PERSON-CENTERED APPROACH FOR THE SEVENTH GRADE STUDENTS OF SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA

Oleh: andari,arin_houri@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta melalui konseling kelompok dengan pendekatan *person centered*.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, observasi, dan wawancara, sedangkan instrumen yang digunakan adalah skala model likert yaitu skala keterbukaan diri (*self disclosure*), pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah kategorisasi tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi. Reliabilitas skala keterbukaan diri (*self disclosure*) sebesar 0,880.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri (*self disclosure*) dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* pada siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Peningkatan ini dapat dibuktikan dengan hasil *pre-test* sebesar 97,8, hasil *post-test* I sebesar 104, dan hasil *post-test* II sebesar 111,8. Selain itu juga, peningkatan dapat dilihat dari hasil observasi menunjukkan bahwa siswa telah dapat berkomunikasi dan mengungkapkan diri dengan baik dan dari hasil wawancara dengan siswa, siswa mengakui bahwa dengan adanya kegiatan konseling kelompok siswa dapat mengungkapkan diri, merasa terbantu dalam memecahkan masalah dan memiliki pandangan positif terhadap suatu masalah terkait dengan keterbukaan diri.

Kata kunci ; keterbukaan diri (*self disclosure*), konseling kelompok, dan *person centered approach*

Abstract

The objective of this research study was to improve self-disclosure for the seventh grade students of SMP IT Abu Bakar Yogyakarta through counseling group using a person centered approach. This study was an Action Research with the subjects were the seventh grade students of SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. The subjects of this study amounted to five students. The methods of data collection by using scale, observation and interviews, while the instrument used was a Likert scale is a scale model of self-disclosure, the observation , and interview guidelines. The data analysis technique used was the categorization levels, namely low, medium and high. The reliability of self-disclosure scale was 0.880. The findings showed that self-disclosure can be improved through group counseling using a person-centered approach for the seventh grade students of SMP IT Abu Bakar Yogyakarta . This improvement can be evidenced by the result of pre-test was 97.8, the result of the first post-test was 104 and the results of the second post-test was 111.8. In addition, the improvement can be seen from the observation results that the student has been able to communicate and express themselves well from the interviews, the students recognizes that the group counseling activities can help them to express themselves, find a help in solving their problems and have a positive outlook to a problem related to self-disclosure.

Keywords: self-disclosure (self-disclosure), group counseling, and person centered approach

PENDAHULUAN

Permasalahan tiap individu sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu timbul karena adanya komunikasi yang terhambat. Tiap manusia harus berusaha mengungkapkan perasaan yang ada dalam dirinya untuk meringankan permasalahan yang dihadapinya. Perasaan itu dapat diungkapkan kepada orang yang dipercayai, seperti orang tua, teman, atau guru. Apabila seseorang tidak memiliki kepercayaan terhadap orang lain, maka seseorang itu akan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya, sehingga menghambat proses keterbukaan diri.

Menurut A. Supratiknya (1995: 56), Keterbukaan diri juga dapat dilakukan secara verbal dengan cara mengungkapkan ide, gagasan dan pendapat, memberikan respon terhadap pesan atau informasi dari orang lain serta dapat mencari solusi permasalahan yang ada.

Menurut Sears, dkk (1989: 257), keterbukaan diri berlaku norma timbal balik, yang masing-masing pihak perlu mengungkapkan diri dalam tingkat yang setara.

Dalam pembentukan suatu hubungan, kita akan menyukai orang yang mengungkapkan dirinya sesuai dengan situasi. Hal tersebut terjadi pada kehidupan siswa di sekolah. Siswa yang tidak mampu mengungkapkan diri terbukti sulit menyesuaikan diri, tidak percaya diri, tidak konsekuen, tertutup dan sulit untuk diandalkan. Adanya sikap kurang berbagi informasi dengan sesama, maka akan mempengaruhi kesehatan jiwa, timbul masalah-masalah psikologis pada diri siswa. Dari sudut pandang komunikasi dan pemberian bantuan kepada orang lain, salah satu cara yang dianggap paling tepat untuk membantu siswa dalam keterbukaan diri adalah dengan mengungkapkan diri

sendiri kepada orang lain terlebih dahulu. Tanpa adanya keberanian untuk mengungkapkan diri, maka komunikasi antar siswa akan terhambat. Membuka diri merupakan dasar hubungan yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun orang lain, siswa yang membuka diri cenderung memiliki sifat bersikap apa adanya, mudah beradaptasi, konsekuen, percaya diri dan akan mencapai komunikasi yang baik. Sebaliknya jika siswa yang dalam kehidupannya kurang terbuka maka akan mengakibatkan sulit tercapainya komunikasi yang baik bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, dari hasil interview (wawancara) dengan guru wali kelas serta guru bimbingan dan konseling untuk siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta tanggal 22 Mei 2013, 5 Februari 2014 dan 7 Februari 2014, masih banyak terdapat siswa yang memiliki rasa keterbukaan diri (*self disclosure*) rendah. Hal tersebut dapat terlihat saat siswa mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Sebagian siswa masih merasa malu dalam mengutarakan pendapatnya seperti pada saat ada diskusi mengenai mata pelajaran dan siswa harus maju di depan kelas. Mereka tidak mampu untuk mengungkapkan pendapatnya di dalam kelas karena siswa beranggapan bahwa dirinya kurang pintar sehingga siswa akan merasa kurang percaya diri untuk maju di depan kelas. Selain itu siswa yang memiliki sifat introvert (tertutup), cenderung terlihat diam dan enggan bercerita dengan teman sekelasnya. Siswa tersebut akan merasa nyaman bila sesuatu hal mengenai dirinya yang bersifat pribadi tidak banyak diketahui oleh teman sekelasnya. Anggapan tersebut muncul karena siswa khawatir teman tempat curhatnya akan menceritakan rahasianya kepada

orang lain. Rasa kurang percaya yang ada pada diri siswa menjadikan terbentuknya sebuah kelompok antara siswa sehingga siswa kurang memiliki rasa terbuka dengan temannya. Fakta yang ada di lapangan diperkuat dari hasil wawancara dengan salah satu siswa kelas VII. siswa beranggapan bahwa masih ada teman sekelasnya yang termasuk dalam kategori pendiam. Siswa tersebut lebih sering diam dan sulit untuk berinteraksi dengan teman sekelasnya. Hal tersebut dialami siswa kelas VII yang cenderung nampak pada sebagian siswa kelas VII.C SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa kurang mampu untuk mengungkapkan perasaannya sehingga menyebabkan keterbukaan diri siswa terhambat.

Menurut Bolton (1986: 180), “perasaan merupakan pengalaman internal dan individu menggunakan bentuk-bentuk tingkah laku terbuka tertentu untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang lain”. Salah satu faktor yang sering menjadi penghambat dalam membangun hubungan antarpribadi adalah kesulitan dalam mengungkapkan permasalahannya. Individu selalu mengalami perasaan tertentu terhadap lawan bicaranya maupun terhadap pengalaman bersama yang individu hayati dalam komunikasi, namun sering individu tidak mampu mengungkapkannya secara efektif. Beragam masalah dalam komunikasi muncul terutama bukan karena perasaan yang individu alami sendiri, melainkan karena individu gagal mengungkapkannya secara efektif. Perasaan-perasaan itu justru individu sangkal, individu alihkan dan disembunyikan.

Permasalahan keterbukaan diri yang dialami oleh siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta perlu segera diselesaikan. Perlu alternatif bimbingan

yang tepat dalam menangani permasalahan tersebut. Peneliti merekomendasikan teknik konseling kelompok untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya. Konseling kelompok merupakan pendekatan layanan bimbingan dan konseling dengan sistem kelompok. Pendekatan ini memungkinkan siswa saling berinteraksi dalam dinamika kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami.

Siswa akan saling bertukar pikiran dan saling memberikan masukan antar sesama, sehingga siswa yang memiliki masalah akan mengambil pelajaran dan menjadikan masukan tersebut sebagai referensi penyelesaian dan siswa lain akan mengetahui dan memahami bahwa berbagai masukan dan saran akan membantu bagi penyelesaian masalah. Interaksi ini akan menciptakan unsur teraupetik yang melekat dalam teknik konseling kelompok, saling memahami, membantu, diterima dalam kelompok dan menyelesaikan masalah bersama serta ada ikatan persaudaraan antar sesama siswa yang saling membantu dan membutuhkan.

Konseling kelompok bersifat efisien karena konselor mampu melayani banyak konseli dan konseli mampu melatih keterampilan berkomunikasi dengan orang lain. George dan Christiani (Latipun, 2008: 183) menyatakan bahwa terdapat beberapa manfaat yang dapat diperoleh di dalam konseling kelompok antara lain konseli berkesempatan untuk mempraktekkan perilaku yang baru. Artinya bahwa konseli dengan membawa permasalahannya masing-masing berupaya secara bersama-sama untuk menemukan solusi yang tepat untuk permasalahannya. Setelah mampu menemukan solusi yang tepat untuk permasalahannya, konseli berkesempatan mempraktekkan perilaku baru seperti yang diharapkan.

Pada konseling kelompok terdapat beberapa macam pendekatan. Pendekatan- pendekatan dalam konseling kelompok tersebut antara lain; konseling kelompok dengan pendekatan psikoanalitik, konseling kelompok dengan pendekatan psikologi individual, konseling kelompok dengan pendekatan *person centered*, konseling kelompok dengan pendekatan behaviorial, konseling kelompok dengan pendekatan rational emotif, konseling kelompok dengan pendekatan analisis transaksional, konseling kelompok realitas, *electric approach*, dan mengembangkan gaya konseling kelompok sendiri. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode konseling kelompok melalui *Person Centered Approach*. Rogers (Corey, 2012: 261), mengatakan bahwa pendekatan ini didasari asumsi bahwa manusia cenderung bergerak ke arah keseluruhan dan ke arah perwujudan diri dan anggota kelompok sebagai individu dan juga kelompok sebagai keseluruhan dapat menemukan arah sendiri dengan bantuan yang minimum dari konselor kelompok atau fasilitator.

Tujuan utama dari *Person Centered Approach* ialah menyediakan iklim atau suasana yang aman di mana anggota bisa mengeksplorasi jangkauan penuh perasaan. Membantu anggota semakin terbuka akan pengalaman baru dan mengembangkan keyakinan pada dirinya dan penilaian individu sendiri. Menguatkan konseli untuk hidup di masa kini. Mengembangkan keterbukaan, kejujuran, dan spontanitas. Membuka kemungkinan bagi konseli untuk bertemu orang lain di sini dan sekarang, dan menggunakan kelompok sebagai tempat mengatasi rasa keterasingan (Gibson dan Mitchell, 2011: 283).

Melihat kenyataan yang ada, maka peneliti ingin memecahkan masalah tentang rendahnya

keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa kelas VII di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta melalui konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan berpusat pada pribadi (*person centered approach*).

Hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan atau acuan bagi sekolah terutama guru bimbingan dan konseling dalam upaya pemberian layanan konseling kelompok terutama untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini berbentuk penelitian tindakan (*action research*). Menurut Burns (Suwarsih Madya, 2009: 9), merupakan penerapan penemuan fakta pada pemecahan masalah dalam situasi sosial dengan pandangan untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan didalamnya, yang melibatkan kolaborasi dan kerjasama para peneliti, praktisi, dan orang awam.

Subjek Penelitian

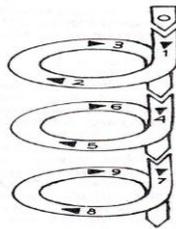
Subjek dalam penelitian ini 5 siswa Subyek dipilih berdasarkan hasil *pre-test* skala keterbukaan diri (*self disclosure*). Berikut ini adalah daftar subjek penelitian:

Tabel Subjek Penelitian

No.	Nama	Jenis Kelamin	Kelas
1.	MAFAS	Laki-laki	VII C
2.	MASR	Laki-laki	VII C
3.	NMD	Laki-laki	VII C
4.	RRF	Laki-laki	VII C
5.	SFD	Laki-laki	VII C

Model penelitian peningkatan keterbukaan diri pada siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta melalui konseling kelompok dengan menggunakan metode penelitian tindakan (*action research*). Penelitian ini mengacu pada siklus-siklus tindakan yang dilaksanakan selama penelitian berlangsung. Dalam hal ini, peneliti menggunakan model penelitian tindakan yang dikembangkan oleh Kemmis dan Taggart. Masing-masing siklus kegiatan terdiri dari empat sub kegiatan yaitu, perencanaan (*plan*), pelaksanaan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*), (Suwarsih Madya, 2009:59).

Berikut ini adalah penelitian model Kemmis dan Taggart :



Gambar Proses Penelitian Tindakan

Keterangan :

0 = Perenungan	6 = Refleksi II
1 = Perencanaan	7 = Rencana terivisi II
2 = Tindakan dan observasi I	8 = Tindakan dan observasi III
3 = Refleksi I	9 = Refleksi II
4 = Rencana Terevisi I	
5 = Tindakan dan observasi II	

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian tindakan ini adalah skala keterbukaan diri (*self disclosure*) sebagai instrumen utama, serta observasi dan wawancara sebagai instrumen pendukung.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan skala keterbukaan diri (yang diolah secara kuantitatif).

Pada penelitian ini, peneliti mengambil jenis penelitian tindakan kelas. Peneliti akan menghentikan penelitian apabila telah mencapai kriteria “tinggi” atau nilai keterbukaan diri mencapai 100%, tetapi jika belum mencapai skor yang diharapkan maka akan dilanjutkan ke siklus kedua.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada keterbukaan diri yang dilakukan oleh siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta tergolong dalam kategori sedang. Masalah keterbukaan diri yang nampak pada siswa kelas VII seperti siswa enggan bercerita dengan temannya karena takut teman tempat curhatnya menceritakan rahasia kepada teman lain. Dan siswa lebih cenderung untuk diam. Hal tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Jonshon (Maryam B. Gainau, 2009: 3) yaitu individu yang mampu mengungkapkan diri dengan tepat terbukti dapat menyesuaikan diri, lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan dan mampu berfikir positif. Dari hasil yang ditemukan tersebut maka diadakan penelitian di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

Hasil tindakan dari ketiga pertemuan dalam penelitian ini dapat dilihat dari pengamatan, wawancara, dan *post test*. Pemberian *post test* dilaksanakan setelah tindakan, yaitu pada hari Sabtu, 24 Mei 2014. Data keterbukaan diri siswa setelah

6 *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 2 Tahun ke-4 2015*
 dilakukan *post test I* dari 5 siswa, skor tertinggi adalah 107 dan skor terendah adalah 99. Berikut hasil penelitian terhadap 5 siswa pasca tindakan berlangsung:

Tabel Skor Post Test Subjek Penelitian

No	Nama Subjek	Skor Post Test I	Kategori
1	MAFAS	106	Tinggi
2	MASR	106	Tinggi
3	NMD	107	Tinggi
4	RRF	99	Sedang
5	SFD	102	Sedang
Rata-rata= 104			
Prosentase peningkatan = 5,85%			

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* pada siklus I dengan perolehan rata-rata skor *pre test* adalah 97,8 dan *post test I* adalah 104 tersebut sudah menunjukkan adanya peningkatan. MAFAS, MASR, NMD, mengalami peningkatan yang berada pada kategori tinggi. Artinya bahwa mereka telah memiliki keterbukaan diri yang baik tanpa memiliki batasan tertentu dalam mengungkapkannya. Skor SFD mengalami peningkatan tetapi tetap pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa SFD memiliki keterbukaan diri secara umum namun masih merasa malu dalam mengungkapkan diri. Skor RRF tidak meningkat dan tetap pada nilai 99 dan masih berada pada kategori "Sedang" sehingga tidak mengalami penurunan ataupun peningkatan. Artinya bahwa RRF memiliki keterbukaan diri secara umum namun masih merasa malu dalam mengungkapkan diri. Dari hasil observasi setelah diberikan tindakan terdapat beberapa siswa yang masih pasif dalam kegiatan konseling kelompok yaitu kurang dapat memberikan tanggapan ataupun masukan dan hanya aktif dalam mendengarkan.

Pada saat penelitian berlangsung terdapat beberapa hambatan yang dialami oleh peneliti. Hambatan-hambatan tersebut antara lain diawal konseling siswa sedikit ramai, terkendala waktu karena pada minggu terakhir siswa masuk dalam minggu tenang dikarenakan awal juli siswa ujian sekolah. Konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* karena para siswa belum mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri dan belum pernah mengenal metode dengan pendekatan *person centered*. Oleh karena itu peneliti memilih metode konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

Skor keterbukaan diri siswa mengalami perubahan sebelum dan setelah pemberian tindakan kepada siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Peningkatan tersebut berada pada skor

No	Nama Subjek	Skor Post Test I	Kategori
1	MAFAS	106	Tinggi
2	MASR	106	Tinggi
3	NMD	107	Tinggi
4	RRF	99	Sedang
5	SFD	102	Sedang
Rata-rata= 104			
Prosentase peningkatan = 5,85%			

rata-rata hasil *pre test* siswa sebelum dilaksanakan tindakan adalah 97,8. Selesai pelaksanaan penelitian siklus pertama yang terdiri dari 3 kali pertemuan, skor rata-rata siswa meningkat menjadi 104. Rata-rata siswa mengalami peningkatan pada tindakan siklus kedua yang juga terdiri dari 2 kali pertemuan. Skor siswa meningkat menjadi 111,8. Peningkatan keterbukaan diri siswa dalam pelaksanaan tindakan ini menunjukkan bahwa teknik konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa. Maka dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa telah

berhasil dan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) melalui konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan pendekatan *person centered*. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kegiatan konseling. Kegiatan konseling kelompok dilakukan melalui dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri satu kali tindakan. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan oleh guru BK, dibantu oleh peneliti sebagai observer dan diikuti oleh 5 konseli.

Tindakan tersebut berhasil meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta hal ini dapat dilihat dari data-data terkumpul, yaitu skala keterbukaan diri, hasil observasi dan wawancara. Hasil skor rata-rata siswa yang mengalami peningkatan yaitu pada *pre test* skor yang didapat adalah 97,8. *Post test I* mendapatkan skor 104 dan skor *post test II* 111,8. Selain itu hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa telah dapat berkomunikasi dan mengungkapkan diri dengan baik. Dari hasil wawancara, siswa mengakui bahwa dengan adanya kegiatan konseling kelompok siswa dapat mengungkapkan diri, merasa terbantu dalam memecahkan masalah dan memiliki pandangan positif terhadap suatu masalah terkait dengan keterbukaan diri (*self disclosure*)

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa (konseli)

Keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa telah mengalami peningkatan setelah diberikan tindakan melalui konseling kelompok dengan pendekatan *person centered*. Oleh karena itu, disarankan kepada siswa agar keterbukaan diri siswa yang telah dimiliki dapat dipertahankan dan ditingkatkan lagi dengan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan mengungkapkan diri secara tepat, lebih terbuka dan tidak berlebihan serta berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling hendaknya bekerjasama dengan guru wali kelas dalam memantau perkembangan keterbukaan diri siswa di sekolah, dan guru bimbingan dan konseling hendaknya bekerjasama dengan orang tua wali murid dalam memantau perkembangan keterbukaan siswa dirumah

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Saya sarankan untuk peneliti agar penelitian selanjutnya dapat menggunakan atau mencari referensi lain tentang layanan bimbingan untuk meningkatkan keterbukaan diri serta peneliti lebih mempersiapkan waktu tersendiri untuk berkoordinasi mengenai waktu pelaksanaan tindakan yang efektif bagi siswa agar hasil tindakan dapat meningkat secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mappiare. (2010). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Agus Sujanto, dkk. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- A. Supratiknya. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bolton, R. (1986). *People Skills*. Australia: Simon and Schuster.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. (eighth edition). Canada: Brooks Cole.
- Citra Wahyu Sernika. (2013). Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Teknik Johari Window pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Pacitan. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dewa Ketut Sukardi. (2002). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Devito, Joseph.A. (2008). *Essentials of Human Communication*: sixth edition. USA: Pearson Education, Inc.
- Gibson, R.L dan Mitchell, M.H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (Edisi Tujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ifdil. (2013). *Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Jurnal Ilmiah Pendidikan (Nomor 1 Tahun 2013). Universitas Negeri Padang. Hlm. 110-117.
- Irawan Soemartono. (2002). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Johnson, D.W. (2009). *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Actualization*. USA: Allyn dan Bacon.
- Kumpulan Artikel. (2010). *Self Disclosure (Pengungkapan Diri)*. Diakses dari (<http://www.edwias.com>). Pada tanggal 27 April 2012, Jam 19.20 WIB.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- McLeod, J. (2006). *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- M. Edi Kurnanto. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Maryam. B. Gainau. (2009). *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling*. E-journal Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN) Papua. Hlm. 1-18.
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi Sosial (Social Psychology)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Muhammad Budyatna dan Leila Mona Ganiem. (2011). *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Neukrug, E. (2007). *The World of Counselor*. USA: Thomson Brooks.
- Prayitno dan Erman Amti. (1999). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Sunaryo Kartadinata, dkk. (2007). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Syamsu Yusuf. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*
- _____. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suwarsih Madya. (2009). *Teori dan Praktik Penelitian Tindakan (Action Research)*. Bandung: Alfabeta.
- Suwi Wahyu Utami. (2012). Peningkatan Kematangan Karir Melalui Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X Akuntansi SMK Muhammadiyah I Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saifuddin Azwar. (2003). *Reliabilitas dan Validitas (Edisi Ketiga)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2006). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2007). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Saifuddin Azwar. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Santrock, J.W. (2005). *Adolescence. (Tenth Edition)*. New York: The McGraw Hill Companies.
- Sears, D. O, dkk. (1989). *Psikologi Sosial (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Tri Dayakisni, dkk. (2006). *Psikologi Sosial*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Taylor, Peplau dan Sears. (2009). *Psikologi Sosial (Edisi Kedua belas)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.