

PENINGKATAN PENGUNGKAPAN DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *PERSON CENTERED* PADA SISWA KELAS XI DI MA MADANIA YOGYAKARTA

Fatmah K

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

Fatmahk01@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengungkapan diri dan penyesuaian diri beberapa siswa kelas XI Madrasah Aliyah Madania Bantul Yogyakarta yang cukup rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengungkapan diri dan penyesuaian diri peserta didik melalui konseling kelompok dengan pendekatan *person centered*.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan yang dilakukan dalam tiga siklus menggunakan model Kemmis dan Taggart. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI Madrasah Aliyah Madania Bantul Yogyakarta yang memiliki penyingkapan diri dan penyesuaian diri yang rendah yaitu berjumlah 5 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan orang berpusat dapat meningkatkan pengungkapan diri dan adaptasi siswa kelas XI di Madrasah Aliyah Madania Bantul Yogyakarta. Peningkatan ini telah dibuktikan melalui penelitian pada masing-masing kelompok, yaitu: jumlah subjek yang memiliki pengungkapan diri yang tinggi pada siklus 1 adalah 20%, siklus 2 adalah 40% dan semakin meningkat pada siklus 3 menjadi 80%, sedangkan untuk penyesuaian diri yang telah disesuaikan dalam siklus adalah 40%, 60% dan meningkat pada siklus ke-3 sebanyak 80%. Hasil juga diperkuat melalui pengamatan yang menunjukkan bahwa peserta didik telah dapat

berkomunikasi, mengekspresikan diri dan cocok. Dari wawancara, peserta didik mengakui bahwa kegiatan konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan untuk mengekspresikan diri, menyesuaikan diri dengan orang lain dan merasa membantu dalam memecahkan masalah.

Kata kunci: pengungkapan diri, penyesuaian diri, konseling kelompok pendekatan *person centered*

Abstract. This research is motivated by the self-disclosure and adaptation of some students of class XI Madrasah Aliyah Madania Bantul Yogyakarta which is quite low. This study aims to improve students' self-disclosure and self-adjustment through group counseling with a person centered approach.

This study uses a type of action research conducted in three cycles using the Kemmis and Taggart models. Each cycle consists of four stages, planning, action, observation and reflection. The subjects of this study were students of class XI Madrasah Aliyah Madania Bantul Yogyakarta who had low self-disclosure and adjustment, amounting to 5 people. The results showed that group counseling with a person centered approach could improve self-disclosure and adaptation of class XI students in Madrasah Aliyah Madania Bantul Yogyakarta. This increase has been proven through research in each group, namely: the number of subjects who have high self-disclosure in cycle 1 is 20%, cycle 2 is 40% and has increased in cycle 3 to 80%, while for adjustment that has been adjusted in the cycle is 40%, 60% and increased in the 3rd cycle by 80%. The results are also strengthened through observations that show that students have been able to communicate, express themselves and match. From interviews, students acknowledge that group counseling activities can improve the ability to express themselves, adjust to others and feel helpful in solving problems.

Keywords: self-disclosure, self-adjustment, group counseling, person centered approach

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Manusia adalah makhluk individu dan makhluk sosial yang selalu terhubung dan membutuhkan orang lain dalam kehidupan mereka¹. Agar antar individu menjadi harmonis dalam hubungannya dengan lingkungan sosial, individu dituntut menyesuaikan diri.

Penyesuaian sosial adalah salah satu aspek psikologis yang perlu dikembangkan dalam kehidupan individu baik penyesuaian diri dengan individu lain dalam kelompok atau di luar kelompok. Salah satu aspek penting dari keterampilan sosial adalah pengungkapan diri². Menurut John self disclosure adalah pengungkapan reaksi atau respons kita terhadap situasi yang kita hadapi dan memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau dapat berguna untuk memahami respons kita di masa sekarang. Pengungkapan diri juga diperlukan untuk remaja, karena remaja adalah periode individu belajar menggunakan kemampuan mereka untuk memberi dan menerima dengan orang lain. Jika remaja tidak memiliki kemampuan untuk membuka diri, maka ia akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain sehingga penyesuaiannya rendah.

Dilingkungan sekolah, kami menemukan banyak komunikasi yang tidak efektif antara pelajar dan guru atau pelajar dengan teman-temannya. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di Madrasah Aliyah Madania Bantul pada 8 Maret 2017, diketahui ada beberapa peserta didik yang memiliki kurang penyesuaian diri dan

¹ Rusmin Tumangger, et al. "*Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*". Jakarta : Kencana. (2012): 58

² Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M.T., & Reis, D. (1998). *Five Domain of Internasional Competence in Peer Relationships. Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 991-1008

pengungkapan diri kepada teman dan guru. Kurangnya pengungkapan diri terlihat ketika ada pelajar yang jarang berbicara dengan teman sekelas, cenderung diam dan malu dalam berkomunikasi, sering melamun dan tidak dapat berkonsentrasi penuh saat mereka belajar. Selain itu masih ada peserta didik yang mengalami hambatan dalam membuka diri untuk mengungkap masalah yang sedang dihadapi dirinya, terutama bagi mereka yang memiliki masalah pribadi. Peserta didik yang tidak mampu mengekspresikan diri terbukti sulit menyesuaikan diri, tidak percaya diri dan tertutup.

Dari beberapa fenomena ini jelas bahwa ada siswa yang memiliki kurang penyesuaian diri dan kurangnya pengungkapan diri, sehingga situasi ini tidak dapat menciptakan lingkungan yang kondusif dan keakraban di dalam kelas. Fakta-fakta di lapangan diperkuat oleh wawancara dengan 7 siswa kelas X Madrasah Aliyah Madania Bantul, peserta didik mengatakan bahwa ia enggan menceritakan perasaannya kepada orang lain karena ia khawatir tentang apa yang akan diceritakan akan diketahui oleh masyarakat. Ini karena banyak peserta didik yang tinggal dan sekolah di lingkungan yang sama sehingga ketika informasi tersebut bocor akan diketahui oleh kebanyakan orang. Masalah lain adalah latar belakang mereka yang membuat mereka berkelompok sehingga sering menimbulkan pertengkaran karena perbedaan pendapat. Konselor menyarankan bahwa masih banyak peserta didik mengalami berbagai masalah, salah satunya adalah hambatan dalam berkomunikasi dengan orang lain karena kurangnya pengungkapan diri

Berdasarkan beberapa masalah yang ada, ada masalah yang menjadi perhatian utama, yaitu rendahnya keterbukaan diri dan penyesuaian diri peserta didik yang perlu ditingkatkan agar peserta

didik dapat mengekspresikan masalah. Dalam proses pembentukan keterbukaan diri peserta didik dipengaruhi dari lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Jika pengungkapan diri peserta didik tidak ditingkatkan maka dampak yang akan diperoleh adalah bahwa siswa akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling disediakan oleh konselor, terutama mengenai pengungkapan diri dan penyesuaian diri peserta didik.

Masalah rendahnya pengungkapan diri dan penyesuaian diri sering dialami oleh peserta didik. Konselor telah memberikan layanan untuk meningkatkan penyingkapan diri dan penyesuaian diri peserta didik, tetapi pekerjaannya belum berhasil secara optimal, peserta didik tidak memiliki penyingkapan diri dan penyesuaian yang baik. Layanan yang diberikan oleh konselor belum mampu mengatasi masalah pengungkapan diri dan penyesuaian diri peserta didik, sehingga peserta didik belum berhasil memiliki pengungkapan diri dan penyesuaian diri yang baik. Fenomena ini menginspirasi para peneliti untuk melakukan penelitian tindakan kelas pada bentuk layanan konseling kelompok untuk membantu pelajar memecahkan masalah mereka. Konseling kelompok adalah pendekatan layanan bimbingan dan konseling dengan sistem kelompok. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dalam dinamika kelompok untuk menyelesaikan masalah yang dialami.

B. KAJIAN TEORI

1. Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan tipe percakapan khusus dimana seseorang berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain³, keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan aspek intim dari diri kepada orang lain. Hubungan yang saling akrab memiliki kemungkinan besar untuk tetap bertahan ketika individu merasakan keseimbangan dalam kebersamaannya, ketika lawan bicara juga memahami individu dan menerima sesuai dengan yang telah mereka berikan ke dalam suatu hubungan tersebut. Salah satunya imbalan yang diterima dari kebersamaan atau adanya unsur timbal balik dalam keterbukaan merupakan kesempatan untuk melakukan keterbukaan diri secara intim, suatu tahap akan dicapai secara bertahap saat setiap individu membalas keterbukaan individu lainnya sehingga akan semakin meningkat keterbukaan diri.

Keterbukaan diri memang sangat penting untuk kehidupan remaja, karena dari *self disclosure* tersebut remaja bisa mendapatkan beberapa fungsi yang berguna untuk kehidupan remaja. ada lima fungsi pengungkapan diri, yaitu Ekspresi, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial, perkembangan hubungan.

Keterbukaan diri bermanfaat untuk seseorang memulai dan memperdalam hubungan dengan berbagi reaksi, perasaan, informasi pribadi dan rahasia. Selain itu keterbukaan diri meningkatkan kualitas hubungan, keterbukaan diri memungkinkan seseorang untuk memvalidasi persepsi mereka tentang realita, keterbukaan diri meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman individu tentang dirinya sendiri, ekspresi perasaan dan reaksi merupakan pengalaman yang membebaskan, seseorang dapat mengungkapkan informasi tentang dirinya sendiri atau tidak sebagai

³ Taylor., Peplau., & Sears. *Psikologi Sosial (Edisi Kedua belas)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group (2009): 335

alat kontrol sosial, memberikan informasi diri merupakan bagian penting dari mengelola stres dan kesulitan, keterbukaan diri memenuhi kebutuhan individu untuk diketahui dan diterima.

2. Penyesuaian diri

Definisi penyesuaian diri bahwa "*change is difficult*" sebab kebanyakan orang ingin tetap berada dalam zona aman (*comfort zone*) dan menghilangkan segala sesuatu yang dapat memindahkannya dari zona aman tersebut. Kekhawatiran bergeser dari zona aman itu sendiri dapat menghadirkan rasa tidak aman. Kondisi tersebut membutuhkan kesadaran bahwa setiap orang perlu membangun diri meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya sehingga dapat berfungsi secara maksimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah faktor fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis yaitu kondisi fisik dan faktor psikologis antara lain seperti pengalaman, aktualisasi diri, frustrasi dan depresi.

Dalam proses penyesuaian diri, terdapat individu-individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu-individu yang melakukan penyesuaian diri secara salah. karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah antara lain;

1) Penyesuaian diri secara positif

Mereka yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut;

- a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.
- b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- c) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.

- d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
 - e) Mampu dalam belajar.
 - f) Menghargai pengalaman.
 - g) Bersikap realistik dan objektif.
- 2) Penyesuaian diri yang salah
- Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri salah, sebagai berikut:
- a) Reaksi bertahan (*defence reaction*)
Individu berusaha mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan.
 - b) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)
Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi keagalannya, ia tidak mau menyadari keagalannya.
 - c) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)
Dalam reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan.

3. Konseling kelompok

Pengertian konseling kelompok dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut: Konseling kelompok (*group*

counseling) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar⁴. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*). memberikan definisi lain terkait konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok⁵. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antarpribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Konseling kelompok memiliki dua jenis tujuan yaitu: tujuan proses dan tujuan hasil. Tujuan hasil adalah tujuan yang berkaitan dengan perilaku perubahan dalam kehidupan anggota kelompok seperti mendapatkan pekerjaan, meningkatkan hubungan interpersonal, menjaga ketenangan, atau merasa lebih percaya diri. Kelompok konseling yang berfokus pada keprihatinan anggota dirasanya jauh lebih menguntungkan daripada kelompok yang berfokus pada interaksi antar anggota⁶.

⁴ Latipun. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press (2008): 178

⁵ Sukardi, D.K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta(2008): 68

⁶ Jacobs ED. E, et al. *Group Counseling: Strategies and Skills, Seventh Edition*. USA: Brook/Cole (2012): 340

Tujuan proses merujuk pada tujuan yang berkaitan dengan proses kelompok. Misalnya, tujuan proses bisa untuk membantu anggota meningkatkan tingkat kenyamanan mereka dalam kelompok, untuk meningkatkan keterbukaan mereka dalam kelompok, dan belajar untuk menghadapi anggota dengan cara yang lebih produktif. Beberapa pendidik mengajarkan bahwa fokus kelompok harus berhubungan dengan apa yang terjadi “ di sini dan sekarang” dan bahwa kekhawatiran di luar kurang begitu penting. Dengan pendekatan ini, banyak waktu yang dihabiskan untuk interaksi, umpan balik anggota, dan konfrontasi. Meskipun berfokus pada tujuan proses dapat menjadi aspek berharga dari kelompok konseling, kami merasa ini tidak boleh menjadi fokus utama untuk setiap kelompok konseling, fokusnya harus pada kekhawatiran individu dan tujuan hasil.

Tahapan dalam penyelenggaraan konseling kelompok sebenarnya sama, hanya secara redaksionalnya yang berbeda. Inti dari tahapan pelaksanaan konseling kelompok adalah tahap pembentukan, peralihan menuju tahap kegiatan konseling kelompok yang intensif, tahap kegiatan yang telah disusun, tahap akhir dan tindak lanjut pelaksanaan konseling kelompok. Di dalam sebuah kegiatan terdapat tahap-tahap kegiatan yang harus dilalui konseli. Pada setiap tahap kegiatan konseling, konseli dituntut untuk dapat melalui setiap tahap dengan baik.

konseling kelompok memiliki keunggulan dan keterbatasan. Adapun keunggulan dari konseling kelompok adalah lebih efisien, melatih kemampuan komunikasi antar pribadi anggota kelompok, memiliki kesempatan menerima dan diterima orang lain, serta konseli lebih mudah mengungkapkan masalahnya dalam suasana kelompok. Keterbatasan dari konseling kelompok adalah tidak semua konseli dapat

berkomunikasi dengan mudah dalam kelompok, perhatian konselor meluas artinya tidak hanya fokus pada satu konseli saja, membutuhkan waktu yang lama dalam melaksanakan konseling kelompok serta konseli belum siapa untuk bersikap terbuka dan jujur. Cara untuk mengatasi keterbatasan dari konseling kelompok adalah menegaskan asas kerahasiaan sejak awal kegiatan pada seluruh anggota kelompok. Ketika ada salah satu anggota kelompok sedang memaparkan permasalahan yang sedang dihadapi maka harus ada kesepakatan bahwa kerahasiaan pribadinya akan aman, terjaga dan anggota kelompok lainnya dengan sungguh-sungguh sanggup untuk menyimpan dan menjaga kerahasiaan semua masalah kelompok.

4. Pendekatan *Person Centered*

Pendekatan *Person Centered* dikembangkan oleh Carl. R. Rogers. Pada dasarnya *Person Centered Approach* lebih menekankan mutu pribadi konselor daripada keterampilan teknisnya dalam memimpin kelompok, karena tugas dan fungsi utama fasilitator kelompok adalah mengerjakan apa yang diperlukan untuk menciptakan suatu iklim yang subur dan sehat di dalam kelompok. Iklim seperti itu dibentuk antara anggota-anggota kelompok dengan fasilitator dengan menciptakan hubungan yang didasari oleh sikap tertentu seperti pemahaman empati yang teliti, penerimaan, penghargaan yang positif, kehangatan, perhatian, rasa hormat, keaslian (*genuineness*), spontan, dan keterbukaan diri

Person centered approach bertujuan untuk menjadi lebih terbuka pada pengalaman, mempercayai organismenya sendiri, mengembangkan evaluasi internal, kesediaan untuk menjadi suatu proses, dan dengan cara-cara lain bergerak menuju taraf-

taraf yang lebih tinggi dari aktualisasi diri anggota⁷. Tujuan dari *person centered approach* yaitu untuk memungkinkan individu bergerak ke arah definisi diri idealnya, karena individu tidak hanya memiliki konsep atau definisi diri tapi juga sebagai bentuk ideal yang diinginkan⁸.

Tahapan dalam konseling kelompok dengan *person centered approach* adalah pada dasarnya tahapan dari kedua ahli secara redaksionalnya sama yang terdiri dari 15 pola tahapan konseling kelompok yaitu; 1) mencari arah; 2) penolakan terhadap pernyataan dan penjajakan pribadi; 3) deskripsi tentang perasaan masa lalu; 4) ekspresi perasaan negatif; 5) pernyataan dan penjajakan materi secara pribadi sangat bermakna; 6) ekspresi yang langsung antar anggota kelompok; 7) pengembangan kemampuan penyembuhan di dalam kelompok; 8) penerimaan diri dan permulaan dari perubahan; 9) memecahkan tirai pelindung; 10) umpan balik; 11) konfrontasi; 12) hubungan diluar pertemuan kelompok; 13) pertemuan dasar; 14) ekspresi perasaan kedekatan; 15) perubahan perilaku dalam kelompok

C. PEMBAHASAN

Kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* yang dilakukan menekankan pada kemampuan peserta didik dalam mengungkapkan diri dan kemampuan peserta didik memecahkan masalah dengan pikiran positif agar dapat menyesuaikan diri dengan baik. Pada kegiatan konseling kelompok,

⁷ Corey, G. *Theory & Practise of Group Counseling*. Belmont : Brooks/Cole, Cengage Learning 2012: 109

⁸ Mcleod, J. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group (2006): 187

peserta didik diminta untuk dapat terbuka, jujur, saling menghargai dan saling percaya terhadap anggota kelompok yang lain. Pada awal pertemuan konseling kelompok, peserta didik masih menunjukkan sikap malu dan ragu terhadap kegiatan konseling kelompok. Intensitas komunikasi antara anggota kelompok masih sedikit. Terlebih untuk mengeluarkan pendapat di dalam kelompok sehingga hal ini mempengaruhi jalannya konseling kelompok.

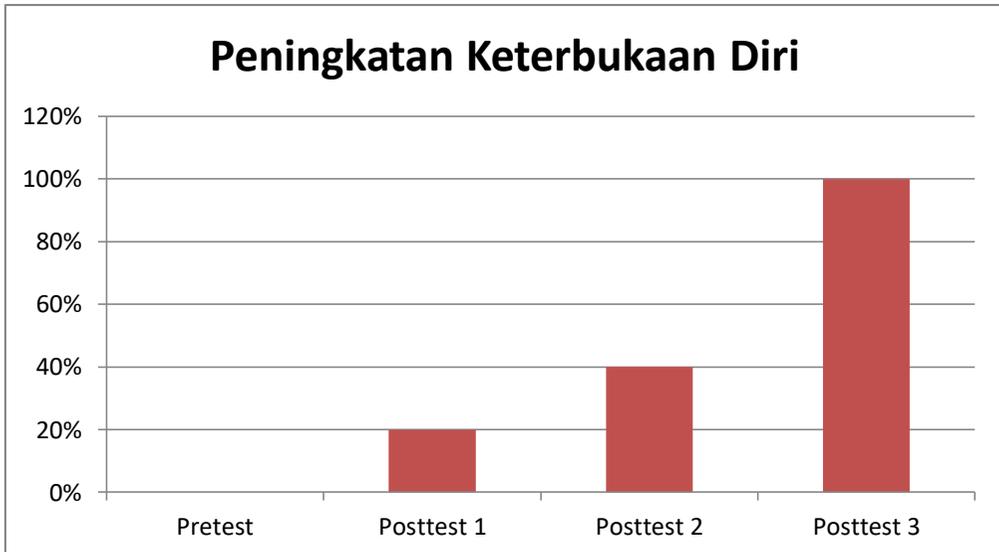
Pada saat konseling kelompok dilaksanakan peserta didik kurang mampu beradaptasi dengan anggota lain. Hal ini disebabkan karena antara peserta didik belum saling mengenal lebih dekat. Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik mampu berkomunikasi setelah pemimpin kelompok mengarahkan pembicaraan ke arah yang serius. Selain itu, peserta didik juga menunjukkan kepeduliannya terhadap anggota lain dalam membantu memecahkan masalah yang dihadapi.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada peserta didik, peserta didik mengungkapkan bahwa ia diam atau kurang dapat mengungkapkan diri karena merasa malu dan memiliki masalah pribadi yang tidak ingin diketahui oleh orang lain. Permasalahan penyesuaian diri yang dihadapi peserta didik muncul bagi mereka yang baru tinggal di asrama. Pemimpin kelompok mencoba menggali informasi secara lebih mendalam sehingga secara tidak sadar peserta didik tersebut telah melakukan keterbukaan diri dan bisa menyesuaikan diri dalam aspek pikiran dan perasaan. Selain itu pemimpin kelompok juga membantu peserta didik tersebut untuk lebih mampu dalam mengungkapkan diri dan menyesuaikan diri agar membantu peserta didik dalam memecahkan masalah. Seorang ahli Devito (Maryam B. Gainau, 2009:8) mengungkapkan bahwa manfaat keterbukaan diri adalah mampu mengenal diri sendiri, mampu dalam menyelesaikan masalah, dan mengurangi beban. Sesuai dengan

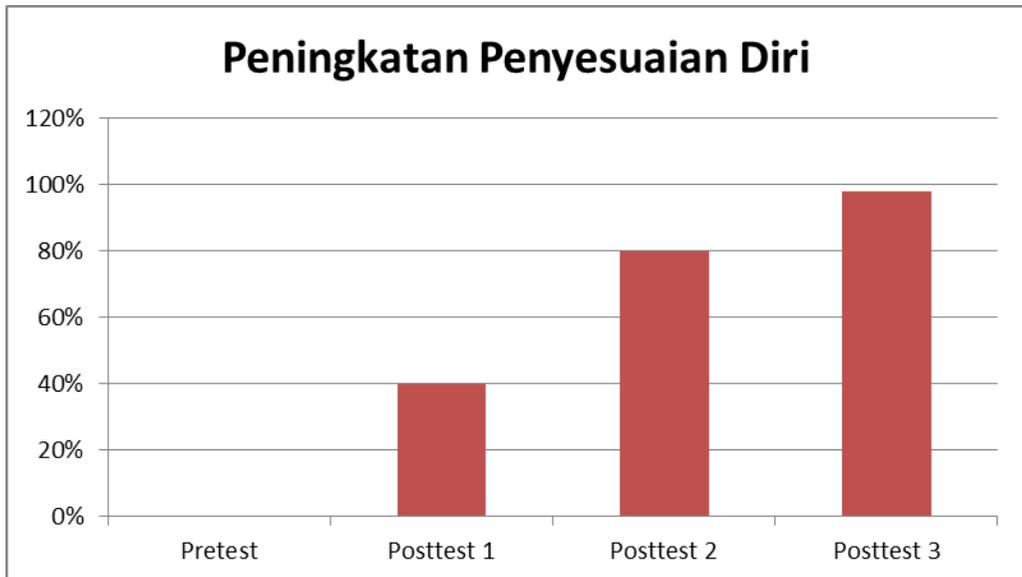
pendapat ahli diatas, peserta didik yang kurang mampu mengungkapkan diri menyatakan bahwa setelah diadakan konseling ia merasa beban yang dimilikinya berkurang. Peserta didik tersebut juga menuturkan bahwa ia mampu mengenali dirinya baik kelebihan ataupun kekurangan yang dimiliki.

Konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* meningkatkan keterbukaan diri dan penyesuaian diri pada peserta didik kelas XI MA Madania Bantul Yogyakarta dapat dilihat dari hasil skala yang telah disebar baik dari *pretest* dan *post test*. Selain itu juga dapat dilihat dari hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat keterbukaan diri dan penyesuaian diri dari siklus yang dilakukan.

Peningkatan keterbukaan diri dan penyesuaian diri peserta didik kelas XI MA Madania Bantul Yogyakarta dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Peningkatan keterbukaan diri



gambar 2. Peningkatan penyesuaian diri

Berdasarkan gambar tersebut dapat diketahui peningkatan keterbukaan diri dari perbandingan hasil *pretest* dengan *post test* I, II, dan III. Sebelum pelaksanaan tindakan 0% peserta didik hanya memiliki tingkat keterbukaan diri dalam kategori rendah. Setelah dilakukan penelitian siklus pertama yang terdiri dari 3 pertemuan 20% peserta didik sudah memiliki peningkatan. Setelah dilaksanakan penelitian siklus kedua dengan 3 pertemuan meningkat menjadi 40% peserta didik memiliki keterbukaan diri tinggi namun belum mencapai target. Selanjutnya dilakukan siklus ketiga yang terdiri dari 3 pertemuan terjadi peningkatan menjadi 80% peserta didik sudah memiliki keterbukaan diri dan sudah mencapai target.

Untuk penyesuaian diri dari perbandingan hasil *pretest* dengan *post test* I, II, dan III. Sebelum pelaksanaan tindakan 0% peserta didik hanya memiliki penyesuaian diri dalam kategori rendah. Setelah dilakukan penelitian siklus pertama yang terdiri dari 3 pertemuan

40% peserta didik sudah memiliki peningkatan. Setelah dilaksanakan penelitian siklus kedua dengan 3 pertemuan meningkat menjadi 60% peserta didik memiliki keterbukaan diri tinggi namun belum mencapai target. Selanjutnya dilakukan siklus ketiga yang terdiri dari 3 pertemuan terjadi peningkatan menjadi 80% peserta didik sudah memiliki keterbukaan diri dan sudah mencapai target.

D. KESIMPULAN

Keterbukaan diri dan penyesuaian diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan pendekatan *person centered*. Kegiatan konseling kelompok dilakukan melalui tiga siklus yaitu siklus I, siklus II, siklus III dan melakukan beberapa tahap. Yang pertama adalah tahap awal yang berisi pengenalan sebelum menjalani konseling kelompok, kemudian tahap kegiatan yang berisi proses konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* dan yang terakhir adalah tahap akhir yang berisi evaluasi terhadap masing-masing subjek yang telah menjalani konseling kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dengan jumlah subjek yang memiliki keterbukaan diri tinggi di siklus I 20%, siklus II 40% dan mengalami peningkatan di siklus III menjadi 80%, sedangkan untuk jumlah subjek yang memiliki penyesuaian diri tinggi di siklus I 40%, siklus II 60% dan mengalami peningkatan di siklus III sebanyak 80%. Hasil tersebut juga diperkuat melalui observasi yang menunjukkan bahwa peserta didik telah mampu berkomunikasi, mengungkapkan diri dan menyesuaikan diri dengan baik. Dari hasil wawancara, peserta didik mengaku bahwa kegiatan konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan diri, menyesuaikan diri dan merasa terbantu dalam memecahkan masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M.T., & Reis, D. (1998). Five Domain of Internasional Competence in Peer Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 991-1008
- Corey, G. (2012). *Theory & Practise of Group Counseling*. Belmont : Brooks/Cole, Cengage Learning
- Gibson, R.L dan Mitchell, M.H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (Edisi Tujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Jacobs ED. E, et al. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skills, Seventh Edition*. USA: Brook/Cole
- 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
- Neukrug, E. (2007). *The World of Counselor*. USA: Thomson Brooks
- Sears. D,O., dkk. (1999). *Psikologi Sosial (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Sukardi, D.K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tumanggar. R, dkk. (2010). *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Jakarta : Kencana