

## MENINGKATKAN KETERBUKAAN SISWA MELALUI KONSELING INDIVIDU PERILAKU AITENDING (PTBK DI KELAS IX G SEMESTER GENAP SMP NEGERI 1 DARMARAJA TAHUN PELAJARAN 2021/2022)

**Elis Idaningsih**

SMP Negeri 1 Damaraja, Jl. Tarunajaya Damaraja, Sumedang, Indonesia

Email: fahmishidiq57@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Guidance and Counseling in schools aims to help students get to know themselves, get to know their environment and plan for the future. Students are guided and directed to carry out the developmental tasks they must go through, but in reality students often encounter various obstacles and difficulties. Therefore this research activity was carried out with the aim of assisting students in overcoming their problems so that students are more confident, more competent, more objective and have a positive attitude through individual counseling services attending behavior. This research is a Classroom Action Research conducted in 2 cycles. The instruments used were observation sheets and interview guides. The results showed that the counselee's success rate in cycle 1 obtained a result of 59.29% (poor predicate) and at the end of the implementation (cycle 2) the result was 71.43% (good predicate). This means that these results indicate an increase in counselee behavior changes in an effort to increase self-disclosure through individual counseling of attending behavior.*

**Keywords:** *Student Openness, and Attending Behavior*

### **ABSTRAK**

Bimbingan dan Konseling di sekolah bertujuan untuk membantu siswa untuk mengenal pribadinya, mengenal lingkungannya dan merencanakan masa depannya. Siswa dibimbing dan diarahkan untuk menjalani tugas perkembangan yang harus dilaluinya namun dalam kenyataannya seringkali siswa menemukan berbagai hambatan dan kesulitan. Oleh sebab itu dilakukan kegiatan penelitian ini dengan tujuan untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya sehingga siswa lebih percaya diri, lebih kompeten, lebih objektif dan bersikap positif melalui layanan konseling individu perilaku *attending*. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan dalam 2 siklus. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan panduan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan konseli pada siklus 1 diperoleh hasil 59,29% (predikat Kurang) dan pada akhir pelaksanaan (siklus 2) didapat hasil 71,43% (predikat Baik). Artinya hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan perubahan perilaku konseli dalam upaya meningkatkan keterbukaan dirinya melalui konseling individu perilaku *attending*.

**Kata Kunci:** *Keterbukaan Siswa, dan Perilaku Attending*

## PENDAHULUAN

Dalam kegiatan belajar mengajar di kelas, seringkali guru dihadapkan pada ketidakpuasan mengajar dikarenakan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran. Ada siswa yang bersikap terbuka, namun tidak sedikit siswa yang bersikap tertutup dalam menerima pembelajaran sehingga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar yang dicapai oleh siswa tersebut. Siswa yang terbuka akan mudah mengikuti pembelajaran yang disampaikan oleh guru atau orang lain. Mereka akan cepat tanggap dan mudah memahami berbagai informasi yang diterima dibanding siswa yang tertutup. Sehingga prestasi belajar siswa yang terbuka akan jauh lebih baik dibanding siswa yang tertutup.

Afiq (2019) menyatakan bahwa setiap siswa harus berusaha mengungkapkan perasaan yang ada dalam dirinya untuk meringankan permasalahan yang dihadapinya. Dalam setiap hubungan siswa senantiasa memerlukan bantuan orang lain. Dalam pendidikan ini disebut bimbingan konseling. Siswa yang terbuka memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Lebih percaya diri, dapat mengungkapkan diri secara tepat, berani mengemukakan pendapat, mampu menyesuaikan diri, selalu optimis, bersikap positif, lebih objektif, lebih kompeten, dapat diandalkan dan percaya kepada orang lain. Sementara siswa yang tertutup memiliki ciri-ciri : tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, merasa rendah diri, pesimis, kurang objektif, tidak berani mengemukakan pendapat, dan sulit berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Lumsden (1996) keterbukaan diri (*self disclosure*) dapat membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan menjadi lebih akrab individu yang terampil melakukan *self disclosure* mempunyai ciri-ciri, yakni memiliki rasa tertarik kepada orang lain daripada mereka yang kurang terbuka, percaya diri sendiri dan percaya pada orang lain. Membuka diri berarti membagikan kepada orang lain tentang perasaan terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan seseorang terhadap kejadian-kejadian yang baru saja disaksikannya (Harapan & Ahmad, 2014).

Keterampilan *self disclosure* yang dimiliki oleh siswa di sekolah akan sangat membantu siswa dalam mencapai kesuksesan di bidang akademik serta proses mengaktualisasikan diri di sekolahnya, sebaliknya siswa yang tidak memiliki *self disclosure*, dia akan mengalami hambatan dalam meraih sukses prestasi yang maksimal serta kesulitan dalam melakukan proses sosialisasi dengan orang lain di lingkungan kelasnya.

Keterbukaan siswa kepada orang lain, juga sangat dipengaruhi oleh faktor kepercayaan dan kedekatan antara diri siswa tersebut dengan orang di sekitarnya. Siswa yang terbuka, akan mampu menerima kehadiran orang lain dan merasa orang lain adalah bagian dan dirinya, sementara untuk siswa yang tertutup akan merasa sulit untuk menerima kehadiran orang lain, muncul ketakutan akan terbuka rahasianya serta ketidaksiapan dalam menerima risiko dan pertemuan tersebut.

Berdasarkan temuan peneliti melalui hasil pengamatan, hasil sosiometri dan hasil konsultasi dengan wali kelas IX G di SMP Negeri 1 Darmaraja, terdapat seorang siswa yang kurang memiliki keterbukaan diri di kelasnya, dengan menunjukkan perilaku yang tertera dalam tabel berikut ini:

**Tabel 1. Sikap Siswa Tidak Terbuka**

No	Kegiatan	Sikap Siswa
1	Kegiatan belajar di kelas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasif</li> <li>• Selalu berdiam diri</li> <li>• Duduk menyendiri</li> </ul>
2	Mengerjakan tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menolak jika diminta berpendapat</li> <li>• Jarang mengerjakan</li> <li>• Tidak bertanya</li> <li>• Tidak berusaha</li> </ul>
3	Pengembangan diri dan ekstrakurikuler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak memilih</li> <li>• Tidak pernah mengikuti</li> </ul>
4	Hubungan dengan teman	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang disukai</li> </ul>

5 Ekspresi

- Tidak akrab
- Jarang berkomunikasi
- Tertutup
- Mengasingkan diri
- Selalu menghindar
- Gelisah
- Takut
- Tidak nyaman

Melihat data di atas, peneliti berkesimpulan bahwa sikap siswa tersebut sudah sangat mengkhawatirkan dan harus segera diberi bantuan untuk mencari solusi dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

Ketidakterbukaan siswa ini mungkin disebabkan karena guru BK kurang pendekatan secara pribadi kepada siswa tersebut sehingga dia merasa tidak diperhatikan, tidak dihargai, tidak diakui yang menyebabkan dia tidak percaya kepada orang lain, menutup diri dan menghindar dan hubungan social dengan orang lain di kelasnya. Sehingga proses belajar di kelasnya terganggu dan proses mengaktualisasikan dirinya terhambat.

Peneliti sadari, hal ini terjadi karena kurang berhasilnya peneliti selaku guru BK di SMP Negeri 1 Darmaraja dalam upaya meningkatkan keterbukaan diri sehingga salah satu tugas perkembangan siswa aspek Kematangan Emosi, terutarna dalam kompetensi dasar Memahami Ekspresi Perasaan Diri dan Orang Lain, tidak tercapai.

Padahal keterbukaan siswa merupakan hal yang sangat penting dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar. Dengan keterbukaan, siswa akan mampu memberi dan menerima berbagai informasi penting dan orang lain sehingga ia akan lebih memahami dirinya sendiri, meningkatkan rasa percaya diri dan mampu mengembangkan diri secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.

Willis (2014) menyatakan bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya. Mengingat pentingnya menumbuhkan keterbukaan bagi siswa maka dipandang perlu memberikan solusi melalui penelitian tindakan terhadap siswa tersebut. Melalui Layanan konseling individu perilaku attending diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya sehingga siswa lebih percaya diri, lebih kompeten, lebih objektif dan bersikap positif.

## **METODE PENELITIAN**

### **Setting Penelitian dan Karakteristik Kelas**

#### **1. Setting Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Darmaraja kelas IX G semester Genap Tahun Ajaran 2021/2022. Jumlah peserta didik kelas IX G ada 38 orang, terdiri dari 22 orang siswa laki-laki dan 16 orang siswa perempuan. Adapun sasaran penelitian tindakan terhadap seorang siswi yang mengalami kesulitan untuk bersikap terbuka di kelasnya

#### **2. Karakteristik Kelas**

Siswa di kelas tersebut memiliki status social ekonomi menengah, sedangkan siswa yang mengalami masalah berlatar belakang status social ekonomi kurang mampu. Kegiatan belajar mengajar siswa di kelas IX G berlangsung aktif, sementara siswa tersebut bersikap pasif Hubungan sosial di kelas IX G terjalin baik dengan kepedulian yang cukup tinggi sementara siswa yang bermasalah bersikap tertutup dan kurang peduli terhadap lingkungan kelasnya

### **Faktor yang diteliti**

1. Faktor kemampuan siswa dalam meningkatkan keterbukaan diri di kelasnya
  - a. Keterbukaan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas
  - b. Keterbukaan dalam mengerjakan tugas
  - c. Keterbukaan dalam mengikuti PD dan Eskul
  - d. Keterbukaan dalam melakukan hubungan sosial dengan teman di kelas
  - e. Keterbukaan dalam menampilkan ekspresi perasaan diri
2. Faktor kompetensi guru BK dalam konseling individu perilaku attending
  - a. Kemampuan dalam menerapkan perilaku attending dalam konseling
    - 1) Persiapan (preparing), yaitu menyiapkan ruangan, menata tempat, membuat suasana tenang saat menyambut konseli.
    - 2) Persiapan memposisikan (positioning), yaitu menyiapkan tempat duduk konseli, duduk berdampingan, tidak diantari oleh meja, cara duduk tidak menyandar, kecondongan badan.
  - b. Kemampuan melakukan attending observing yaitu konselor mengamati penampilan konseli, mengamati ekspresi perasaan, kekuatan energy dan kesesuaian antara ucapan konseli dengan ekspresi wajahnya
  - c. Kemampuan melakukan attending listening, yaitu kemampuan konselor untuk menjadi pendengar yang baik, tidak memotong percakapan, memusatkan perhatian pada isi pesan yang diungkapkan, memberi kesempatan yang luas kepada konseli untuk mengeksplorasi seluruh perasaan dan pengalamannya.
  - d. Evaluasi  
Kegiatan penilaian layanan konseling individu perilaku attending diorientasikan kepada: (1) perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan oleh siswa berguna, (2) Mengamati partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung, (3) Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas, (4) Mengungkapkan kegunaan layanan dan perolehan sebagai hasil dan keikutsertaan, (5) Mengungkapkan minat dan sikap tentang kemungkinan kegiatan lanjutan, (6) Mengungkapkan kelancaran proses.
  - e. Analisis dan Tindak Lanjut  
Hasil penilaian kegiatan layanan konseling individu perilaku attending perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut tentang kemajuan para siswa, serta mengkaji apakah hasil pembahasan atau pemecahan masalah sudah dilakukan sedalam atau setuntas mungkin, atau sebenarnya masih ada aspek penting yang penting digali.

### **Rencana Tindakan**

1. Menentukan konseli dan kelas penelitian  
Yang menjadi konseli dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini adalah seorang siswi kelas IX G Semester Genap SMP Negeri 1 Darmaraja Tahun Ajaran 2021/2022 bernama Cucu Hayati (CH).
2. Menyiapkan waktu penelitian  
Penelitian tindakan bimbingan konseling dilaksanakan pada semester genap selama dua bulan, mulai bulan Mei sampai bulan Juni 2021
3. Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Tindakan
  - a. Mengumpulkan Data Masalah Konseli
    - 1) Mendiagnosis permasalahan siswa, penyebab permasalahan dirumuskan
    - 2) Konselor merencanakan upaya penanganan untuk meningkatkan keterbukaan konseli menggunakan langkah-langkah konseling individu perilaku attending
    - 3) Konselor menganalisis data tentang konseli
    - 4) Konselor mengadakan sintesis data untuk mengenal kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan konseli.

- 5) Membuat prognosis atau prediksi tentang perkembangan masalah selanjutnya, alternatif pemecahan masalah, tindak lanjut dan peninjauan hasil konseling
  - 6) Merancang instrumen pengamatan dan wawancara
- b. Membuat Rencana Satuan Kegiatan Layanan Konseling Individu

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Umum Pelaksanaan Tindakan

Peneliti selaku konselor menyusun perencanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling terhadap seorang siswi kelas IX G SMP Negeri 1 Darmaraja Semester Genap Tahun Ajaran 2021/2022 yang mempunyai permasalahan meningkatkan keterbukaan diri melalui Layanan Konseling Individu Perilaku Attending.

Penelitian dilakukan di ruang BK SMP Negeri 1 Darmaraja selama 2 bulan, sejak bulan Mei sampai bulan Juni 2021.

### 2. Deskripsi Tindakan Tiap Siklus

#### a. Siklus I

Siklus 1 terdiri dari empat tahapan yaitu: permasalahan, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan / observasi dan refleksi.

##### 1) Permasalahan

Permasalahan yang mau dituntaskan melalui tindakan ini adalah meningkatkan keterbukaan siswa melalui layanan konseling individu perilaku attending.

##### 2) Perencanaan Tindakan

Berdasarkan permasalahan di atas, konselor membuat perencanaan sebelum tindakan diberikan:

- a. Mendiagnosis permasalahan keterbukaan siswa, penyebab masalah dirumuskan
  - b. Guru BK menyampaikan penanganan masalah keterbukaan siswa dengan menggunakan langkah-langkah Konseling Individu Perilaku Attending
  - c. Guru BK menganalisis data tentang siswa
  - d. Guru BK melaksanakan sintesis data untuk mengenal kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan siswa.
  - e. Prognosis atau prediksi tentang perkembangan masalah selanjutnya, alternative pemecahan masalah, dan tindak lanjut hasil konseling
  - f. Merancang instrumen pengamatan dan observasi
  - g. Membuat Rencana Satuan Kegiatan Layanan Konseling Individu untuk meningkatkan keterbukaan siswa.
  - h. Memeriksa kelengkapan alat peraga dan media yang akan dipergunakan
  - i. Meyakinkan bahwa observer telah siap mengikuti kegiatan
- ##### 3) Melaksanakan Tindakan/Observasi

Konselor melaksanakan tindakan sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan dalam satuan layanan konseling individu yang meliputi:

##### a. Langkah Awal

- (1) Konselor menata ruangan, menyiapkan tissue dan air minum, mengatur posisi duduk.
- (2) Konselor menerima kehadiran konseli dengan hangat dan ramah.
- (3) Konselor menyatakan tujuan dan manfaat dan pertemuan ini
- (4) Konselor membuat kesepakatan waktu dan kesedian konseli dalam melaksanakan layanan konseling individu

##### b. Langkah Kerja

- (1) Konselor dengan penuh empati memotivasi konseli untuk mengeksplorasi seluruh perasaan dan pengalamannya.
- (2) Konselor merespon terhadap hal-hal yang diungkapkan konseli

- (3) Konselor mengajukan pertanyaan terbuka dan tertutup kepada konseli
- (4) Konselor melakukan personalizing, yaitu mengajak konseli untuk melihat masalah sebagai sesuatu yang ada pada dirinya dan bagaimana dapat mempertanggung jawabkannya.
- (5) Konselor memegang tangan atau merangkul bahu konseli, bila konseli terlihat cemas atau gugup
- (6) Konseli diajak untuk berfikir untuk menemukan manfaat dan sikap terbuka serta kerugian dan sikap tertutup untuk perkembangan dirinya
- (7) Konselor memotivasi konseli untuk mampu berbuat sesuatu dalam mengatasi masalah kurang terbuka dirinya terhadap orang lain di lingkungannya.
- (8) Konselor melakukan initialing, yakni memberi kekuatan pada diri konseli untuk mencapai tujuannya yakni mencapai keterbukaan diri (mampu membuka diri dalam berhubungan dengan orang lain dalam setiap kegiatan di lingkungannya).
- (9) Konseli mampu menemukan rencana dan langkah yang akan dicapai dalam mengatasi masalah meningkatkan keterbukaan dirinya
- (10) Konselor memberi penguatan dan dukungan atas rencana yang dibuat konseli

c. Langkah akhir

- (1) Konselor menegaskan kembali hal-hal penting yang diungkapkan dalam langkah kerja
- (2) Konselor bersama konseli menetapkan langkah-langkah yang akan dilaksanakan dalam upaya merubah perilaku konseli secara berurutan.
- (3) Konselor merefleksi perasaan dan pengalaman konseli selama mengikuti proses konseling
- (4) Konselor mengamati perubahan perilaku konseli dan sikap tertutup menjadi sikap terbuka

4) Refleksi

Konselor selaku peneliti bekerjasama dengan wali kelas IX G selaku observer untuk melakukan pengamatan selama pelaksanaan tindakan berlangsung dengan menggunakan lembar pengamatan yang telah dibuat.

Hasil pengamatan ditelaah, diamati dan disimpulkan, Hasil pengamatan menunjukkan bahwa tindakan di siklus I masih belum berhasil. Untuk itu guru BK merefleksi diri, apa yang harus dilakukan untuk lebih meningkatkan keterbukaan siswa? Apakah disebabkan sikap attending konselor masih kurang baik? Apakah dengan meningkatkan perilaku attending konselor, konseli akan lebih terbuka? Hal ini menjadi dasar pemikiran untuk melaksanakan tindakan berikutnya.

**b. Siklus 2**

1) Permasalahan

Permasalahan yang akan dituntaskan dalam tindakan di siklus 2 ini adalah meningkatkan keterbukaan siswa melalui layanan konseling individu perilaku attending.

2) Perencanaan

Setelah melakukan refleksi di siklus 1, konselor membuat rencana tindakan perbaikan sebagai berikut:

- a. Mendiagnosis permasalahan konseli
- b. Konselor mengupayakan untuk lebih meningkatkan keterbukaan konseli dengan menggunakan langkah-langkah Konseling Individu Perilaku Attending yang lebih maksimal
- c. Konselor menganalisis data tentang konseli

- d. Konselor melaksanakan sintesis data untuk mengenal kekuatan dan kelemahan-kelemahan konseli
- e. Prognosis atau prediksi tentang alternatif pemecahan masalah, tindak lanjut dan peninjauan hasil konseling
- f. Merancang instrumen pengamatan dan observasi
- g. Memperbaiki Satuan Layanan Konseling Individu untuk meningkatkan keterbukaan siswa.
- h. Memeriksa kelengkapan alat peraga dan media yang akan dipergunakan
- i. Meyakinkan bahwa observer telah siap mengikuti kegiatan

### 3) Melaksanakan Tindakan/Observasi

Konselor melakukan tindakan sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan dalam satuan layanan konseling individu yang meliputi:

#### a. Langkah awal

- (1) Konselor menata ruangan, menyiapkan tissue dan air minum, mengatur posisi duduk.
- (2) Konselor menciptakan suasana yang tenang, nyaman jauh dan kebisingan
- (3) Konselor menerima kehadiran konseli dengan hangat dan ramah
- (4) Konselor menyatakan tujuan dan manfaat dan pertemuan ini
- (5) Konselor membuat kesepakatan waktu dan kesediaan konseli dalam melaksanakan layanan konseling individu

#### b. Langkah Kerja

- (1) Konselor dengan penuh empati memotivasi konseli untuk mengeksplorasi seluruh perasaan dan pengalamannya.
- (2) Konselor merespon terhadap hal-hal yang diungkapkan konseli dengan sikap tenang, elusan hangat bahkan memegang tangan konseli bila melihat konseli sedih.
- (3) Konselor mengajukan pertanyaan terbuka dan tertutup kepada konseli dengan bahasa: anda merasa, menurutmu ini penyebabnya, oh ya, terus lalu .... kemudian mmmh
- (4) Konselor melakukan personalizing, yaitu mengajak konseli untuk melihat masalah sebagai sesuatu yang ada pada dirinya dan bagaimana dapat mempertanggungjawabkannya.
- (5) Konselor memegang tangan atau merangkul bahu konseli, bila konseli terlihat cemas atau gugup.
- (6) Konselor tak segan memberikan tissue atau air minum untuk menenangkan konseli
- (7) Konseli diajak berfikir untuk menemukan manfaat dan sikap terbuka serta kerugian dan sikap tertutup untuk perkembangan dirinya
- (8) Konselor memberi contoh keberhasilan orang-orang yang bersikap terbuka dalam kehidupannya
- (9) Konselor memotivasi konseli untuk mampu berbuat sesuatu dalam mengatasi masalah kurang terbuka dirinya terhadap orang lain di lingkungannya.
- (10) Konselor mengamati energi konseli dan menyesuaikan antara ucapan konseli dengan emosi yang ditampilkan
- (11) Konselor memahami seluruh isi pesan yang disampaikan konseli dan mendengarkan keseluruhan pribadi konseli (kata, perasaan dan perilaku)
- (12) Konselor melakukan initiating, yakni memberi kekuatan pada diri konseli untuk mencapai tujuannya yakni mencapai keterbukaan diri (mampu membuka diri dalam berhubungan dengan orang lain dalam setiap kegiatan di lingkungannya).
- (13) Konselor mengamati kesiapan konseli dalam menentukan tindakan

### **3. Pembahasan Hasil Tindakan**

#### **a. Siklus I**

##### **1) Perilaku Konseli**

Berdasarkan data hasil pengamatan di siklus I menunjukkan skor penilaian 59,29 % dengan predikat kurang, hal ini ditunjukkan oleh:

- a) Dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas konseli sudah berusaha untuk mempersiapkan diri, posisi duduk sudah mau bergabung dengan yang lain, selalu hadir di kelas dan mulai bersemangat untuk mengikuti pelajaran.
- b) Dalam mengerjakan tugas, konseli sudah mulai mau mengerjakan sendiri dan tidak menyontek, namun masih belum bisa bertanya kepada orang lain untuk berdiskusi. Terkadang masih suka mengabaikan dan menunda-nunda tugas yang diberikan guru.
- c) Dalam Pengembangan Diri, konseli sudah mulai tertarik dan mau mengikuti latihan naniun untuk Ekstrakurikuler konseli masih belum tertarik dan tidak berminat untuk mengikuti latihan
- d) Dalam berhubungan dengan orang lain, konseli masih merasa kesulitan untuk bersikap akrab, terbuka, objektif, dan berkata jujur. Hal ini disebabkan karena kurang rasa percaya diri.
- e) Dalam mengungkapkan ekspresi perasaan, konseli sudah mulai menunjukkan bisa menahan emosi, wajah ceria/ tidak sedih dan mulai tersenyum ramah. Namun untuk meningkatkan keberanian diri dan membiasakan bersikap tenang konseli perlu ditingkatkan

##### **2) Perilaku Attending Konselor**

Berdasarkan analisis hasil data pengamatan, skor penilaian perilaku attending konselor di siklus I baru mencapai 69,29% dengan predikat Cukup. Hal ini ditunjukkan oleh perilaku attending konselor yang belum maksimal

- a) Penyambutan konselor terhadap kehadiran konseli sudah baik begitu pula dengan posisi duduk dan kecondongan tubuh.
- b) Dalam menggunakan bahasa non verbal seperti mengangguk, menggeleng, mimik muka, gerakan tangan dan tatapan mata konselor sudah baik kecuali gerakan tangan spontan dan saat menjelaskan harus lebih diperjelas.
- c) Kemampuan konselor dalam mengamati pakaian, kerapihan dan kesiapan konseli sudah baik, Cuma harus lebih peka terhadap pengamatan energy dan kesesuaian fisik dengan emosi konseli harus diperbaiki.
- d) Dalam kemampuan mendengarkan, konselor harus lebih sering mendengarkan keseluruhan pesan tanpa memotong pembicaraan konseli.

#### **b. Siklus 2**

##### **1) Perilaku Konseli**

Berdasarkan hasil data pengamatan di siklus 2, perilaku konseli sudah menunjukkan perubahannya, terbukti skor penilaian yang diperoleh meningkat menjadi 71,43 % dengan predikat Baik. Hal ini terlihat dalam:

- a) Dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas konseli sudah baik hanya perlu dilatih cara mengemukakan pendapat dan cara menjawab pertanyaan dan guru.
- b) Dalam mengerjakan tugas, konseli sudah menunjukkan perkembangan yang baik, mengerjakan sendiri kadang berdiskusi dengan teman dan tidak menunda-nunda atau mengabaikan tugas yang diberikan guru. Dalam Pengembangan Diri dan Ekstrakurikuler pun konseli sudah mulai tertarik dan sudah mau mengikuti latihan.

- c) Dalam berhubungan dengan orang lain konseli sudah mau bersikap terbuka, hanya kadang masih belum bisa bersikap objektif dan belum berani untuk curhat kepada orang lain.
- d) Dalam menampilkan ekspresi perasaan konseli sudah mulai menunjukkan bisa menahan emosi hanya tinggal membiasakan diri untuk tidak gugup saat berhadapan dengan orang lain.
- e) Konselor dan observer berkesimpulan bahwa walaupun hasil tindakan sudah menunjukkan peningkatan dalam keterbukaan dirinya, namun perlu pemantauan dan latihan membiasakan diri untuk tetap bersikap terbuka dengan dukungan dan temantemannya agar konseli bisa menyesuaikan diri di lingkungan kelasnya

## 2) Perilaku Attending Konselor

Berdasarkan analisis hasil data yang terkumpul di siklus 2, perilaku attending konselor sudah menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Skor penilaian meningkat menjadi 78,57 % dengan katagori Baik, hal ini ditunjukkan dengan:

- a) Penyambutan konselor terhadap kehadiran konseli sudah baik begitu pula dengan posisi duduk dan kecondongan tubuh.
- b) Dalam menggunakan bahasa non verbal seperti mengangguk, menggeleng, mimik muka, gerakan tangan dan tatapan mata konselor sudah ada perubahan
- c) Kemampuan konselor dalam mengamati dan mendengarkan konseli pun sudah menunjukkan perkembangan yang baik.
- d) Walaupun sikap attending konselor sudah baik, namun perlu terus dilatih dan dikembangkan agar dalam proses konseling dapat berjalan dengan lancar sesuai tujuan yang telah ditetapkan

## 4. Pembahasan Perkembangan Perilaku Hasil Tindakan

Berdasarkan analisis hasil data pengamatan terhadap perkembangan perubahan perilaku baik perilaku konseli maupun perilaku attending konselor terjadi perubahan yang cukup signifikan antara hasil siklus 1 dengan siklus 2, yakni:

- a. Keterbukaan konseli pada siklus 1 masih kurang dengan tingkat keberhasilan baru mencapai 59,29 % dalam predikat Kurang, namun setelah melakukan tindakan pada siklus 2 terjadi peningkatan dengan mencapai tingkat keberhasilan 71,43 dalam predikat Baik. Hal ini disebabkan karena konseli sudah mulai mau membuka diri untuk berhubungan dengan orang lain di lingkungan kelasnya. Namun rasa percaya diri konseli masih harus ditingkatkan agar konseli merasa aman, nyaman, berani dan mendapatkan banyak manfaat bagi dirinya dalam berhubungan dengan orang lain, termasuk berhubungan dengan guru, teman-temannya maupun lingkungan kegiatan seperti Pengembangan Diri dan Ekstrakurikuler. Diharapkan dengan meningkatkan keterbukaan dirinya, konseli mampu mengembangkan diri secara optimal.
- b. Perilaku attending konselor pada siklus 1 baru mencapai 69,29 % dalam katagori Cukup, namun setelah melakukan tindakan perbaikan pada siklus 2 terjadi peningkatan yang signifikan dengan mencapai tingkat keberhasilan 78,57 % dalam predikat Baik Hal ini disebabkan karena usaha konselor untuk terus memperbaiki perilaku attendingnya belajar dan kekurangan dan kesalahan yang pernah dialami dalam proses konseling sebelumnya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Afiq (2019) bahwa upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam menumbuhkan keterbukaan diri bagi siswa yang tidak terbuka dalam layanan konseling individual adalah dengan menggunakan teknik-teknik yang ada dalam layanan konseling individual. Meningkatkan keterbukaan diri siswa perlu dilakukan penelitian lanjutan

mengenai keterbukaan diri yang ditinjau dengan menggunakan layanan konseling kelompok, serta dari faktor lain seperti kepribadian dan lingkungan sosialnya. (Luciana, Hadiwinarto, & Syahrman, 2019). Kusuma (2015) menyatakan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan proses pelaksanaan konseling individual dalam mengatasi kesulitan belajar secara keseluruhan berjalan dengan baik dan terpenuhinya indikator pelaksanaan konseling individual pada umumnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan konselor selama pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini maka dapat diambil kesimpulan:

1. Melaksanakan layanan konseling individu dengan perilaku attending mampu meningkatkan keterbukaan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas, dalam mengerjakan tugas, dalam mengikuti Pengembangan Diri dan ekstrakurikuler, serta dalam berhubungan dengan orang lain di lingkungan kelasnya. Melaksanakan perilaku attending dengan langkah-langkah yang tepat dapat membantu konselor dalam memahami pribadi konseli secara utuh sehingga memudahkan konselor dalam membantu konseli memecahkan masalah yang dihadapinya. Perilaku attending dalam proses konseling individu tidak hanya dilakukan di awal konseling saja, namun harus mengiringi langkah konseling berikutnya seperti pada saat responding, personalizing dan initiating sehingga memudahkan konselor dalam membantu perubahan perilaku konseli.
2. Berdasarkan pengumpulan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa data tingkat keberhasilan konseli pada siklus 1 diperoleh hasil 59,29% (predikat Kurang) dan pada akhir pelaksanaan (siklus 2) didapat hasil 71,43% (predikat Baik). Artinya hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan perubahan perilaku konseli dalam upaya meningkatkan keterbukaan dirinya melalui konseling individu perilaku attending.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah yang telah mengizinkan penelitian ini dilaksanakan. Kepada guru yang telah memberikan dukungan terhadap penelitian ini dan siswa di SMP Negeri I Darmaraja yang telah menjadi objek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiq, N. A. (2019). Upaya Guru BK Menumbuhkan Keterbukaan Diri Siswa dalam Layanan Konseling Individual Di SMAN 1 Kecamatan Lareh Sago Halaban. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.
- Harapan, E., & Ahmad, S. (2014). *Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kusuma, O. D. (2015). Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa di MAN Yogyakarta III. Skripsi, (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi).
- Luciana, T., Hadiwinarto., & Syahrman. (2019). Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau. *Onsilia Jurnal Ilmiah BK*, 2 (2), 180-188.
- Willis, S. S. (2014). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.