
Keefektifan *Homeroom* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMP

Girinda Dara Sastama, Mudaris Muslim, Wardatul Djannah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret

E-mail: girindara@hotmail.com

Abstract: The objective of this research is to examine the effectiveness of interpersonal communication training through homeroom technique in group guidance to improve the self-disclosure of the students in Grade VIII of State Junior High School. This research used the quasi experimental method with the non-equivalent control group design. It involved two groups, experimental group and control group. Each group consisted of 10 students. The data of research were collected through questionnaire and observation sheet. They were analyzed by using the Mann-Whitney U's test. The result of the Mann-Whitney U's test shows that the p value = 0.001. The result of the observation sheet shows that there was an increase in the students' self-disclosure. Thus, the interpersonal communication training through homeroom technique in group guidance is effective to improve the self-disclosure of the students in grade VIII of State Junior High School.

Keywords: Interpersonal Communication, Homeroom, Self-disclosure

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah menguji keefektifan pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *Quasi Eksperimental Design* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design* yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian masing-masing kelompok adalah 10 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan lembar pengamatan. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney U. Hasil analisis uji Mann-Whitney U diketahui bahwa signifikansi 0,001. Hasil lembar pengamatan juga menunjukkan peningkatan keterbukaan diri siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP.

Kata Kunci : Komunikasi Interpersonal, *Homeroom*, Keterbukaan Diri.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan dengan orang lain dalam kehidupannya. Dalam berhubungan dengan orang lain, manusia membutuhkan cara agar kebutuhan mereka dapat terpenuhi, salah satunya dengan berkomunikasi. Gordon I. Zimmerman dkk (dalam Mulyana, 2010 : 4) merumuskan bahwa kita dapat membagi tujuan komunikasi menjadi dua kategori besar. *Pertama*, kita berkomunikasi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang penting bagi kebutuhan kita – untuk memberi makan dan pakaian kepada diri-sendiri, memuaskan kepenasaran kita akan lingkungan, dan menikmati hidup. *Kedua*, kita berkomunikasi untuk menciptakan dan memupuk hubungan dengan orang lain.

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa inti dari manusia berkomunikasi terletak pada pemenuhan kebutuhan dan bagaimana hubungan kita dengan orang lain melalui pertukaran informasi. Hal ini jelas bahwa berkomunikasi sangat berpengaruh terhadap kelangsungan hidup manusia terkait dengan kebutuhan-kebutuhan manusia untuk aktualisasi diri.

Pendapat lain dikemukakan oleh Liliweri (1994 : 12) bahwa manusia yang terlibat dalam pertukaran informasi berperan sebagai pengirim maupun penerima yang umumnya dilakukan secara simultan dengan pesan yang dapat berbentuk tanpa isyarat serta simbol-simbol secara verbal maupun nonverbal. Diperjelas dengan pendapat Kreitner & Kinicki (dalam Suseno, 2012 : 6) mendefinisikan komunikasi sebagai pertukaran informasi antara pengirim dan penerima pesan yang saling memberi respon.



Komunikasi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari salah satunya yaitu komunikasi interpersonal yang terjadi antara dua orang atau lebih. Komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang sangat penting dalam proses interaksi antar individu. De Vito (dalam Suseno, 2012: 15) menyatakan bahwa proses psikologis merupakan bagian penting dalam komunikasi interpersonal, karena dalam komunikasi interpersonal individu mencoba menginterpretasikan makna yang menyangkut diri sendiri, diri orang lain dan hubungan yang terjadi. Salah satu proses psikologis yang dibutuhkan dalam komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan diri (*self-disclosure*) antara penyampai pesan dengan penerima pesan. Di sisi lain untuk meningkatkan keterbukaan diri maka dibutuhkan terjadinya komunikasi interpersonal. Semakin komunikasi interpersonal dilakukan maka dengan sendirinya tingkat keterbukaan diri akan meningkat perlahan-lahan.

Pengetahuan tentang membuka diri dijelaskan oleh Rakhmat (2012: 107) bahwa pengetahuan diri akan meningkatkan komunikasi dan pada saat yang sama, berkomunikasi dengan orang lain meningkatkan pengetahuan diri kita. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan membuka diri atau memberikan informasi tentang diri kita secara bijaksana dan tepat maka hal tersebut dapat meningkatkan kualitas komunikasi yang sedang kita jalani, namun pada saat yang sama melakukan komunikasi dengan orang lain membuat kita meningkatkan pengetahuan diri kita yang tidak bisa didapatkan apabila tidak melakukan komunikasi. Dengan demikian keterbukaan diri tepat menjadi aspek utama dalam berkomunikasi antar pribadi.

Selanjutnya Tubs & Moss (2008: 281) menyatakan "*Self-disclosure is an attempt to let authenticity enter our social relationships, and it is often linked with both mental health and self-concept development*". Makna dari pendapat tersebut yaitu bahwa keterbukaan diri adalah mencoba membiarkan kebenaran atau keaslian memasuki hubungan dengan orang lain dalam lingkup sosial, dan seringkali dihubungkan dengan kesehatan mental dan perkembangan konsep diri. Pemaparan di atas menunjukkan bahwa selain meningkatkan kualitas komunikasi, keterbukaan diri dapat memberi manfaat dalam kesehatan mental dan perkembangan konsep diri seseorang.

Keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang menurut orang tersebut dapat dipercaya. Pendapat ini diperkuat dengan pernyataan Taylor & Belgrave (1986); Johnson (1990) (dalam Gainau, 2009 : 2) "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". Sejalan dengan hal tersebut, teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok menyajikan suasana yang menyenangkan, bebas, terbuka, nyaman dan bersifat kekeluargaan. Oleh karena mengedepankan kenyamanan yang dapat membentuk rasa saling percaya di dalamnya, teknik *homeroom* dijadikan salah satu alternatif yang digunakan untuk membantu siswa meningkatkan keterbukaan dirinya.

Pengertian *homeroom* secara umum dapat diartikan sebagai teknik menciptakan suasana kekeluargaan yang digunakan untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa baik di dalam kelas maupun di luar kelas pada saat pelajaran atau di luar jam pelajaran untuk membicarakan khususnya bidang belajar, sosial, pribadi, dan karir (Prayitno, 1995 : 43). Teknik *homeroom* merupakan teknik yang dilakukan konselor dalam membantu memecahkan masalah atau bahkan mengembangkan potensi siswa melalui kegiatan kelompok yang dilakukan dengan suasana yang menyenangkan sehingga timbul rasa nyaman dan terbuka. Oleh karena itu, teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok dipercaya untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Topik yang menjadi perhatian dalam peningkatan keterbukaan diri siswa melalui *homeroom* adalah komunikasi interpersonal. Seperti sebelumnya dijelaskan mengenai komunikasi interpersonal bahwa keterbukaan merupakan aspek utama sehingga komunikasi interpersonal dan keterbukaan diri sangat berkaitan erat dalam hal ini. Selanjutnya diharapkan dengan dilaksanakan pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa bahkan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan oleh peneliti dengan menggunakan angket keterbukaan diri menunjukkan bahwa terdapat 51 dari 105 siswa yang terindikasi memiliki keterbukaan diri di bawah rata-rata dengan persentase kumulatif sebanyak 48 %. Di dalam persentase tersebut 22 siswa masuk dalam kategori terendah yaitu pada K1 (88-99) dengan persentase kumulatif sebanyak 25 %. Hal tersebut diperkuat dengan keterangan Guru BK yang menyatakan kelas subjek penelitian membutuhkan layanan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang memberikan bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan kelompok. Salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu teknik *homeroom*. *Homeroom* merupakan layanan bimbingan kelompok yang menciptakan suasana nyaman dan kekeluargaan seperti layaknya seorang keluarga yang dengan nyaman dan bebas dalam menyampaikan pendapat. *Homeroom* dalam bimbingan kelompok ditujukan kepada siswa dan diprogramkan oleh guru BK di suatu sekolah.

Pengertian tentang *homeroom* dapat dilihat dari pendapat yang dinyatakan oleh Damayanti (dalam Nasution, 2015 : 700) sebagai berikut:

Homeroom adalah program kegiatan yang dilakukan dengan tujuan agar guru dapat mengenal murid-muridnya lebih baik, sehingga dapat membantunya secara efisien. Kegiatan ini dilakukan di dalam kelas dalam bentuk pertemuan guru dengan murid di luar jam pelajaran untuk membicarakan hal yang dianggap perlu. Dalam program *homeroom* hendaknya diciptakan suatu situasi yang bebas dan menyenangkan, sehingga murid-murid dapat mengutarakan perasaannya seperti di rumah.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa bimbingan *homeroom* merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh guru di luar jam pelajaran dengan menciptakan suasana menyenangkan dan bebas sehingga siswa dapat dengan leluasa menyampaikan pendapatnya.

Sejalan dengan pendapat di atas, Menurut Pietrofesa (dalam Damayanti, 2013 : 13), "*Homeroom* adalah teknik penciptaan suasana kekeluargaan yang digunakan untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa di luar jam-jam pelajaran dalam suasana kekeluargaan, dan dipimpin oleh guru atau konselor". Pendapat tersebut berarti bahwa *homeroom* merupakan teknik dalam bimbingan konseling berupa pertemuan oleh guru atau konselor bersama siswa yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan menciptakan suasana kekeluargaan.

Dalam konteks ini, layanan *homeroom* disinergikan dengan pelatihan komunikasi interpersonal karena cara meningkatkan keterbukaan diri seseorang berkaitan dengan komunikasi interpersonal dan layanan *homeroom*. De Vito (dalam Rohmawati, 2010 : 12) mengemukakan bahwa keterbukaan diri dipengaruhi beberapa faktor yaitu besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin. Terdapat dua faktor yang apabila semakin ditingkatkan maka secara tidak langsung keterbukaan diri pun akan semakin meningkat pula, antara lain : 1) efek diadik; 2) perasaan menyukai. Faktor yang mempengaruhi seseorang membuka diri tersebut. penjelasannya sebagai berikut.

Salah satu faktor keterbukaan diri yaitu efek diadik yang berarti bahwa seseorang akan melakukan pengungkapan diri ketika orang lain mengungkapkan dirinya. Hal ini berarti bahwa dengan seseorang mengungkapkan dirinya kepada orang lain lebih sering maka orang lain akan terpacu untuk mengungkapkan dirinya. Oleh karena itu apabila individu ingin meningkatkan keterbukaan dirinya maka individu tersebut harus selalu mengungkapkan dirinya kepada orang lain melalui sebuah komunikasi sehingga orang lain pun mampu mengungkapkan dirinya pula dan keterbukaan dua individu tersebut dapat sama-sama meningkat. Hal inilah yang menjadi dasar diberikannya pelatihan komunikasi interpersonal untuk meningkatkan keterbukaan diri. Semakin seseorang mengungkapkan dirinya melalui komunikasi interpersonal maka semakin orang lain juga memberikan umpan balik yang sama sehingga kedua orang tersebut sama-sama meningkatkan keterbukaan dirinya masing-masing.

Di sisi lain, faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah perasaan menyukai. Perasaan menyukai akan timbul ketika seseorang mampu membuat orang lain merasa nyaman

dengannya. Ketika kenyamanan sudah dirasakan seorang individu akan dengan bebas dan santai dalam membuka dirinya kepada orang lain. Sebaliknya apabila seseorang sudah tidak merasa nyaman dengan orang lain maka rasanya enggan untuk memulai membuka dirinya kepada orang lain. Oleh karena itu, apabila seseorang ingin meningkatkan keterbukaan dirinya maka perlu untuk mengembangkan perasaan menyukai kepada setiap orang yang ditemuinya sehingga dengan perasaan tersebut individu akan nyaman untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Hal tersebut menjadi pertimbangan diberikannya teknik *homeroom* sebagai layanan bimbingan kelompok yang memberikan kenyamanan dan kebebasan anggotanya untuk berbagi pendapat dan perasaan sehingga perasaan menyukai akan timbul dan terjadilah saling membuka diri antara individu satu dengan yang lain.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2005:207) “penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik”. Sedangkan menurut Sugiyono (2009:72) “.... Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.” Makna dari dua pendapat yang selaras tersebut yaitu penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat atau dengan kata lain ada atau tidaknya pengaruh dalam penelitian yang dirancang oleh peneliti.

Penelitian eksperimen yang digunakan dalam kegiatan penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperimental atau eksperimen semu. Dengan kata lain penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian eksperimen pura-pura. Desain yang digunakan dalam Eksperimen Semu ini adalah *non equivalent control group design* dimana terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (pembanding). Dalam kegiatan penelitian ini, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan melainkan hanya digunakan sebagai kelompok pembanding. Pemilihan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Subjek dalam kegiatan penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta tahun ajaran 2015/2016 yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah. Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta terdiri dari 6 kelas yaitu kelas A sampai dengan kelas F. Jumlah seluruh siswa kelas VIII A sampai F yaitu 163 yang mana dua kelas dari keseluruhan kelas yaitu kelas B dan C yang berjumlah 53 siswa diambil untuk *tryout* instrumen penelitian. Penyaringan subjek penelitian yaitu dengan menggunakan angket keterbukaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Uji validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer yaitu aplikasi SPSS versi 17 dengan teknik Korelasi Pearson (*Pearson Product Moment Correlation*). Sedangkan uji reliabilitas angket menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dalam aplikasi SPSS versi 17. Analisis data dalam kegiatan penelitian ini menggunakan teknik nonparametrik dikarenakan jumlah data yang digunakan tidak lebih dari 30. Uji nonparametrik yang digunakan dalam kegiatan penelitian ini adalah uji Mann-Whitney U digunakan untuk mengetahui pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Uji Mann-Whitney U digunakan untuk mengetahui perbedaan mean pretest dan posttest antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang merupakan sampel *independent*.

HASIL PENELITIAN

Data yang disajikan dalam penelitian ini merupakan data mengenai tingkat keterbukaan diri subjek penelitian. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui serangkaian kegiatan yang tersusun dalam prosedur pelaksanaan penelitian. Data yang dikumpulkan pertama kali adalah data uji coba angket atau *tryout* angket. *Tryout* angket ditujukan kepada 53 siswa. Setelah

dilaksanakan *Tryout* angket, maka data tersebut diolah menggunakan bantuan aplikasi pengolah data statistik dengan analisis *Pearson Correlation Product Moment* untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Hasil dari pengolahan tersebut diketahui bahwa terdapat 34 item yang valid, sedangkan item yang tidak valid berjumlah 26 butir. Item yang sudah valid yaitu berjumlah 34 item diketahui sudah mewakili keseluruhan indikator sehingga 34 item tersebut sudah bisa digunakan sebagai instrumen penelitian.

Data selanjutnya merupakan data *pretest*. Data *pretest* merupakan data keterbukaan diri sebelum diberikan *treatment*. Data tersebut diperoleh dari hasil tabulasi angket keterbukaan diri yang diberikan kepada siswa kelas VIII SMP tempat penelitian yang berjumlah 105 siswa. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa terdapat 22 siswa yang termasuk dalam kategori memiliki keterbukaan diri rendah dikarenakan skornya berada di tingkat K1 yaitu antara 88 – 99. Dari hasil tersebut, subjek penelitian yang diambil adalah 20 siswa yang memiliki skor terendah dengan pembagian 10 siswa dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa lainnya dijadikan sebagai kelompok kontrol. Berikut disajikan deskripsi statistik skor *pretest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol seperti pada Tabel 1.

Tabel 1 Deskripsi Statistik Skor *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji	Eksperimen	Kontrol
<i>Mean</i>	94.20	94.10
<i>Median</i>	95.50	95.50
<i>Std. Deviation</i>	3.393	3.381
<i>Variance</i>	11.511	11.433
<i>Maximum</i>	98	98

Kemudian data selanjutnya merupakan data *posttest*. Data *posttest* merupakan data final yang diperoleh melalui angket keterbukaan diri siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai subjek dalam penelitian ini. Berikut disajikan deskripsi statistik skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seperti pada Tabel 2.

Tabel 2 Deskripsi Statistik Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

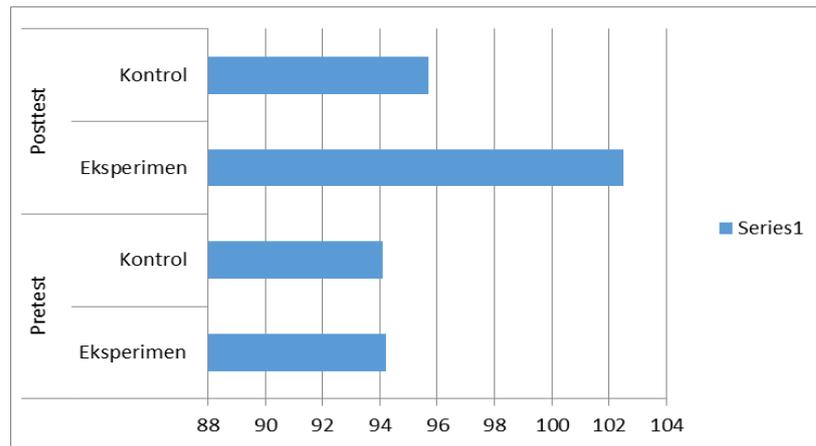
Uji	Eksperimen	Kontrol
Mean	102.50	95.70
Median	102.00	97.00
Std. Deviation	4.577	3.713
Variance	20.944	13.789
Minimum	96	87
Maximum	111	99
Sum	1025	957

Selanjutnya, data peningkatan keterbukaan diri merupakan data yang menunjukkan tentang peningkatan skor keterbukaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut disajikan Tabel 3 yang merupakan akumulasi skor dan rata-rata pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3 Skor Akumulasi dan Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok Eksperimen					Kelompok Posttest				
Pre	Rata-rata	Post	Rata-rata	Gain	Pre	Rata-rata	Post	Rata-rata	Gain
942	94.2	1025	102.5	83	941	94.1	957	95.7	16

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa skor akumulasi *pretest* 942, *posttest* 1025, dan *gain* skor 83 untuk kelompok eksperimen. Sedangkan skor akumulasi pada kelompok kontrol yaitu untuk *pretest* 941, *posttest* 957, dan *gain* skor 16 untuk lebih jelasnya disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1 Skor Rata-rata *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Data selanjutnya diperoleh dari pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis teknis dan analisis klinis. Analisis teknis menggunakan analisis statistik nonparametrik yaitu uji Mann-Whitney U dan analisis klinis menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji Mann-Whitney U

Uji	Skor Posttest
Mann Whitney U	9,50
Wilcoxon W	64,5
Z	-3,082
Asymp. Sig. (2 tailed)	0,002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,001

Berdasarkan Tabel 4 hasil perhitungan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut dapat diketahui bahwa nilai Z hitung berdasarkan uji Mann-Whitney U sebesar -3,082 dengan nilai signifikansi 0,001. Oleh karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka kesimpulannya adalah terdapat perbedaan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut berarti bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat keterbukaan diri setelah diberikan *treatment*.

Hasil analisis klinis menunjukkan bahwa *treatment* penelitian berupa pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok mampu meningkatkan keterbukaan diri. Hasil observasi peneliti yang dilakukan sebelum *treatment* dan saat *treatment* menunjukkan keberagaman perilaku. Hasil observasi siswa pada saat *treatment* beragam disebabkan karena sikap siswa yang antusias dalam menjalani *treatment* lebih meningkat keterbukaan dirinya daripada siswa yang bersikap biasa dan hanya mengalir saja dalam menjalani *treatment*. Meskipun demikian hasil observasi saat *treatment* menunjukkan siswa mengalami peningkatan keterbukaan diri.

PEMBAHASAN

Hasil analisis uji Mann-Whitney U yang menghasilkan nilai Z hitung yaitu -3,082 dengan signifikansi 0,001 nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi *treatment* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi *treatment* yaitu kelompok kontrol. Hal tersebut berarti bahwa ada perubahan yang signifikan pada tingkat keterbukaan diri kelompok eksperimen setelah diberi *treatment*.

Hasil analisis klinis dengan menggunakan lembar pengamatan menunjukkan adanya perubahan sikap siswa yang awalnya kurang percaya diri, takut dalam mengemukakan pendapat, dan cenderung tertutup tetapi setelah diberikan *treatment* sikap siswa berubah menjadi percaya diri, berani dalam mengemukakan pendapat, dan menjadi terbuka, perubahan tersebut

menunjukkan bahwa teknik *homeroom* mampu membuat siswa menjadi nyaman dan terbuka dalam mengemukakan pendapat dan perasaannya karena diciptakan suatu situasi yang menyenangkan seperti yang dipaparkan oleh Nurihsan (2005 : 25). Selain peran teknik *homeroom*, komunikasi interpersonal yang diterapkan dalam penelitian eksperimen ini memberikan peran dalam perubahan sikap siswa. Sesuai dengan teori mengenai komunikasi interpersonal, Suranto (2011 : 5) menyatakan “Komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah proses penyampaian dan penerimaan pesan antara pengirim pesan dengan penerima baik secara langsung maupun tidak langsung”. Teori tersebut memberi kontribusi pada komunikasi interpersonal yang pada pelaksanaannya menciptakan suatu proses pengiriman dan penerimaan pesan atau informasi antar siswa yang berkomunikasi satu sama lain.

Pertimbangan pemilihan teknik *homeroom* dalam penelitian eksperimen ini yaitu berdasarkan teori Romlah (dalam Putri, 2013 : 92) menyatakan “*Homeroom* adalah teknik penciptaan suasana kekeluargaan yang digunakan untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa di luar jam pelajaran dan dipimpin oleh guru atau konselor”. Teori tersebut sejalan dengan cara meningkatkan keterbukaan diri yaitu dengan meningkatkan faktor perasaan menyukai. Teknik *homeroom* merupakan teknik yang menciptakan suasana seperti layaknya dengan keluarga sendiri sehingga membantu siswa mampu saling berbagi pendapat, pemikiran, gagasan serta perasaan yang dialami oleh siswa dengan santai dan bebas, oleh karena itu perasaan menyukai akan meningkat dengan sendirinya seiring dengan berjalannya pelaksanaan *homeroom* tersebut. Teknik *homeroom* juga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Nugroho (2015) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dilihat dari hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *homeroom* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara.

Keterampilan komunikasi interpersonal yang diterapkan dalam penelitian ini dipertimbangkan berdasarkan teori yang telah dipaparkan oleh Weaver (1978) (dalam Suranto, 2011: 4) mendefinisikan “*Interpersonal communication as a dyadic or small group phenomenon which naturally entails communication about the self*”. Pengertian tersebut berarti bahwa komunikasi interpersonal merupakan interaksi diadik dua orang atau kelompok kecil yang menunjukkan komunikasi tentang diri sendiri. Teori tersebut sejalan dengan salah satu cara meningkatkan keterbukaan diri yaitu meningkatkan faktor efek diadik. Efek diadik yaitu seseorang akan melakukan pengungkapan diri ketika orang lain mengungkapkan dirinya. Hal tersebut menguatkan komunikasi interpersonal diterapkan dalam penelitian ini karena komunikasi interpersonal terjadi secara dua arah sehingga saat seseorang mengungkapkan diri maka orang lain akan mengungkapkan dirinya secara bergantian. Dengan menerapkan komunikasi interpersonal, siswa saling membuka dirinya dengan siswa lain sehingga mereka semakin terbuka dengan mengungkapkan perasaan, pemikiran, dan pengalaman mereka. Komunikasi interpersonal berisi informasi-informasi atau pesan-pesan baik tentang pribadi diri sendiri maupun pengetahuan lain yang mengakibatkan pertukaran dua arah sehingga siswa saling melebur menjadi satu dan pada akhirnya membuat siswa saling terbuka satu sama lain dan keterbukaan diri semakin meningkat. Hal tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi *treatment* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi *treatment* yaitu kelompok kontrol. Hasil tersebut telah menjawab hipotesis dalam penelitian ini yang sebelumnya telah disebutkan bahwa pemberian *treatment* berupa pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* berupa pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik

homeroom dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri subjek penelitian. Hasil penelitian membuktikan bahwa seluruh subjek penelitian dalam kelompok eksperimen yang berjumlah 10 siswa mengalami peningkatan keterbukaan diri.

Berdasarkan simpulan diatas, dapat dirumuskan beberapa saran berikut. Guru BK dapat menggunakan teknik bimbingan yang lebih bervariasi seperti *homeroom* sebagai salah satu alternatif dalam pemecahan berbagai permasalahan siswa. Teknik *homeroom* juga dapat dijadikan wadah Guru BK dalam mengenal lebih jauh keseluruhan siswa. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan penelitian ini dalam subjek yang lebih luas, sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan. Dimungkinkan juga untuk menambahkan sumber lain serta menetapkan teknik yang berbeda sehingga hasil penelitian akan menjadi semakin variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Damayanti, S. (2013). Pelaksanaan Teknik Homeroom dalam Mengembangkan Kecerdasan Interpersonal Siswa di SMA GIKI 2 Surabaya. Skripsi Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Gainau, M.B. (2009). "Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling". *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 33 (1) : 2
- Liliwari, Alo. (1994). *Perspektif Teoritis, Komunikasi Antarpribadi (Suatu Pendekatan Ke Arah Psikologi Sosial Komunikasi)*. Bandung : PT Citra Aditya Bakti
- Mulyana, D. (2010). *Ilmu Komunikasi : Suatu Pengantar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Nasution, Nasrun. (2015). *Pelatihan Teknik Homeroom guna meminimalisir Kelompok In-Group Vs Out-Group di dalam kelas pada Siswa Kelas X SMA Swasta Taman Siswa dan MAN Al-Ikhlas Kecamatan Bah Jambi Kabupaten Simalungun*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM, 5 (1) : 14.
- Nugroho, Wiendi D. (2015). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Rakit Kabupaten Banjarnegara*. *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 4 (2)
- Nurihsan, A.J. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Putri, G.G.R. (2013). *Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa tentang Bahaya Seks Bebas*. *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 1 (1)
- Rakhmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Rohmawati, S. (2010). Hubungan Antara Seccure Attachment dan Dukungan Sosial dengan Self-Disclosure pada Santri Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Skripsi Hasil Penelitian Universitas Sebelas Maret Surakarta. Hlm. 9.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suranto. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Suseno, M.N. (2012). *Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih Pada Mahasiswa*. Jakarta Pusat : Kementrian Agama Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Direktorat Pendidikan Tinggi Islam.
- Tubbs, S.L., & Moss, S. (2008). *Human Communication : Principles and Contexts*. New York : McGraw-Hill