

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Shame Attacking* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* SMK N 1 Tanjung Tiram

M. Jawahir Husaini Siagian¹

Nurussakinah Daulay²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371

muhammad303213071@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking* untuk meningkatkan *Self disclosure* siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yakni *quasi eksperiment*, Desain penelitian *Pretest Posttest Control Group*. Sampel yang diperoleh berjumlah 16 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kategori *Self disclosure* yang rendah, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan skala *Self disclosure*. Instrumen yang diterapkan pada penelitian ini yaitu adaptasi dari skala *Self disclosure* yang digunakan dalam riset Tampubolon, yang menggunakan sumber teori yang sama dengan penelitian ini. Analisis data menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan SPSS versi 27. Selanjutnya didukung dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa *asym.sig* (2-tailed) sebesar 0,012 yang berada dibawah α 0,05 ($0,012 < 0,05$). Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking* efektif terhadap meningkatkan *Self disclosuresiswa*.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, *Self disclosure*, Teknik *Shame Attacking*,

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effectiveness of group guidance services using the *Shame Attacking* technique in improving students' self-disclosure. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental research design, specifically a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 16 students who were selected through purposive sampling based on low self-disclosure criteria and were then divided into two groups: 8 students in the experimental group and 8 students in the control group. Data were collected using a self-disclosure scale. The instrument applied in this study was an adapted version of the self-disclosure scale used in Tambubolon's research, which was based on the same theoretical framework as the present study. Data analysis was conducted using the non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test with the assistance of SPSS version 27. The hypothesis testing results showed an *Asymp. Sig. (2-tailed)* value of 0.012, which was lower than the alpha level of 0.05 ($0.012 < 0.05$). Based on these results, it was concluded that group guidance services using the *Shame Attacking* technique were effective in improving students' self-disclosure.

Keywords: Group Guidance, Self-Disclosure, Shame Attacking Technique

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik semata, tetapi juga menekankan pada perkembangan kepribadian dan keterampilan sosial siswa. Salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial emosional siswa adalah kemampuan untuk

melakukan *self disclosure* atau keterbukaan diri. *Self disclosure* merupakan proses individu mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, perasaan, maupun pengalaman hidup kepada orang lain secara sukarela. Kemampuan ini menjadi dasar dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, meningkatkan kepercayaan antar individu, serta membentuk identitas diri yang positif (Jourard, 1971).

Dalam konteks remaja di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), para siswa berada dalam masa remaja yang secara psikologis ditandai dengan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sebaya, keinginan untuk dihargai, serta mulai membentuk konsep diri dan jati diri (Mutiah, 2018). Namun pada kenyataannya, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam membuka diri, baik kepada teman sebaya maupun kepada guru atau konselor. Kesulitan dalam *self disclosure* ini sering disebabkan oleh perasaan malu, takut dihakimi, cemas akan penolakan, atau pengalaman negatif dalam interaksi sosial sebelumnya (Albertini, 2021).

Menurut (Gainau, 2009), *self disclosure* merupakan salah satu aspek yang penting dalam keterampilan sosial. Ia membaginya ke dalam lima aspek yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, dan kedalaman dan keluasan. Ia berpendapat bahwa salah satu aspek yang berpengaruh dalam interaksi sosial dan hubungan interpersonal adalah bagaimana kita mampu untuk terbuka terhadap orang lain. Sebagai salah satu aspek penting dalam hubungan sosial, *self disclosure* juga perlu bagi remaja, karena masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Sesuai dengan perkembangannya, remaja dituntut lebih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan majemuk. Keterampilan *self disclosure* yang dimiliki oleh remaja, akan membantu siswa dalam mencapai kesuksesan akademik dan penyesuaian diri. Remaja yang tidak memiliki kemampuan *self disclosure* cenderung mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya dalam lingkungan sekolah banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara siswa dengan guru, dan siswa dengan teman temannya. Salah satu penyebab adalah kurang adanya keterbukaan diri *self disclosure* (keterbukaan diri) siswa.

Minimnya *self disclosure* dapat berdampak pada keterhambatan dalam membangun relasi sosial yang sehat, rendahnya rasa percaya diri, serta meningkatnya risiko terhadap masalah psikologis seperti kecemasan sosial dan rasa rendah diri. Selain itu, siswa yang tidak mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan baik juga cenderung mengalami hambatan dalam menerima bantuan, baik dari teman maupun pihak sekolah. Hal ini tentu dapat memengaruhi proses belajar serta perkembangan pribadi dan sosial siswa secara keseluruhan (Yusuf, 2016).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti ke siswa dan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta beberapa guru mata pelajaran di SMK N 1 Tanjung Tiram, ditemukan fakta bahwa banyak siswa menunjukkan kemampuan *self disclosure* yang rendah. Adapun gejala yang ditunjukkan antara lain adalah ketidakmampuan dalam menyampaikan pendapat, merasa cemas atau takut saat hendak mengemukakan ide, serta munculnya pikiran-pikiran irasional seperti: "Apakah saya mampu melakukannya jika bertentangan dengan yang lain?" atau "Apakah teman-teman dapat menerima saya?". Pikiran irasional semacam ini, disertai dengan kondisi tubuh dan pikiran yang tidak rileks, berpotensi memunculkan gangguan dalam berinteraksi sosial dan berprestasi di sekolah.

Kondisi tersebut menuntut adanya desain penelitian yang tetap mampu mengukur perubahan perilaku siswa secara objektif, namun tetap realistis dan sesuai dengan situasi sekolah. Oleh karena itu, metode *quasi experiment* dengan desain *pretest-posttest control group* dipandang tepat untuk digunakan dalam penelitian ini. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan kondisi *self-disclosure* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sekaligus membedakan hasil antara kelompok yang mendapatkan layanan

bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking* dan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Dengan adanya kelompok kontrol, perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen dapat lebih diyakini sebagai dampak dari penerapan teknik *Shame Attacking*, bukan semata-mata akibat faktor lingkungan atau perkembangan alami siswa.

Pemilihan metode ini juga sesuai dengan karakteristik masalah yang ditemukan di lapangan, di mana rendahnya *self-disclosure* siswa tidak dapat diatasi hanya melalui pendekatan informatif, melainkan memerlukan intervensi langsung yang bersifat pengalaman (*experiential*) dan melibatkan latihan perilaku secara nyata. Melalui pendekatan *quasi experiment*, efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking* dapat diuji secara sistematis, terukur, dan relevan dengan konteks nyata sekolah, sehingga hasil penelitian diharapkan memiliki validitas praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di SMK.

Permasalahan ini memerlukan perhatian khusus dari guru bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan ini memberikan ruang bagi siswa untuk berinteraksi dalam kelompok kecil, saling berbagi pengalaman, memberi dan menerima umpan balik, serta membangun kepercayaan. Ketika suasana kelompok terasa aman dan suportif, siswa akan lebih terdorong untuk mengeksplorasi dirinya dan belajar berkomunikasi secara terbuka (Corey, 2013).

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* adalah teknik *Shame Attacking*, bagian dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teknik ini dirancang untuk membantu individu menghadapi dan mengurangi rasa malu yang tidak rasional melalui tindakan sadar yang menimbulkan rasa malu dalam situasi sosial, sehingga individu menjadi lebih bebas mengekspresikan dirinya (Ellis & Dryden, 2007).

Teknik *Shame Attacking* merupakan “instruksi diri untuk melatih individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat dari pikiran-pikiran irrasional” (Corey, 2009). Dia mengira bahwa kita bisa bersikeras untuk menolak rasa malu dengan mengatakan kepada diri kita masing-masing bahwa bukanlah suatu malapetaka kalau orang mengira bahwa kita dungu. Maksud utama dari latihan ini adalah agar konseli berusaha untuk tidak merasa malu meskipun orang lain jelas-jelas tidak menyetujuinya. Froggatt (2005) menyatakan bahwa *shame attacking* ialah melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertindak laku yang memalukan dan menguundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Febriani (2022) dalam penelitiannya di SMA Negeri 1 Watansoppeng menemukan bahwa teknik *Shame Attacking* efektif dalam meningkatkan *self disclosure* siswa. Hasil serupa diperoleh dalam penelitian oleh Pratiwi & Sari (2023) yang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking* berbasis pendekatan spiritual (Q.S. Ali Imran: 139). Di sisi lain, penelitian oleh Rahmawati (2022) di SMK Tridaya Sakti Bekasi menunjukkan bahwa *self disclosure* juga dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, yang menunjukkan pentingnya media kelompok dalam mengembangkan keterbukaan diri siswa. Dukungan terhadap penggunaan pendekatan REBT untuk meningkatkan *self disclosure* juga diperoleh dari studi di SMP Negeri 2 Bantul (Setiawan, 2014) yang menemukan peningkatan keterbukaan diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok berbasis RET.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok, terutama dengan pendekatan *Shame Attacking*, memiliki potensi yang signifikan dalam membantu

siswa menjadi lebih terbuka dan percaya diri dalam komunikasi interpersonal. Melalui teknik ini, siswa diajak menyadari bahwa rasa malu sering kali berasal dari pikiran irasional, dan dengan keberanian serta latihan, mereka dapat membentuk pola pikir yang lebih sehat dan rasional.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Shame Attacking* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Siswa SMK N 1 Tanjung Tiram”, dengan harapan memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan yang lebih efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian *quasi eksperiment* merupakan jenis penelitian yang digunakan. Karena terdapat kelas kontrol dan kelas eksperimen dalam desain metode eksperimen semu (Sugiyono, 2016). Desain *Pretest Posttest Control Group* adalah strategi eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini. *Pretest* dan *Posttest* diberikan kepada kedua kelas ini. Namun, *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik *shame attacking*nya diberikan kepada kelas eksperimen. *Posttest* dilakukan untuk memastikan apakah subjek penelitian mengalami peningkatan setelah mendapat *treatment* atau tidak. Sedangkan kelas kontrol tidak mendapat perlakuan dengan pendekatan dengan teknik *shame attacking*.

Experiment merupakan metode eksperimen yang menggunakan pengacakan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol sehingga memiliki kontrol tinggi terhadap variabel luar dan validitas internal yang kuat, namun sulit diterapkan di lingkungan sekolah karena keterbatasan waktu, kebijakan, dan kondisi kelas. Sebaliknya, *quasi experiment* tidak menggunakan pengacakan subjek secara penuh, tetapi tetap melibatkan kelompok eksperimen dan kontrol yang dibentuk berdasarkan kondisi nyata di lapangan, sehingga lebih realistis dan sesuai digunakan dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling untuk menguji efektivitas suatu perlakuan.

Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Purposive Sampling* yang artinya sampel penelitian berdasarkan kriteria tertentu yaitu siswa kelas XI SMK N 1 Tanjung Tiram dan Siswa dengan skor angket yang tergolong memiliki *self disclosure* rendah. Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama (Latifun, 2004). Populasi pada penelitian merupakan keseluruhan adalah siswa kelas XI di SMK N 1 Tanjung Tiram yang berjumlah 58 siswa. Sampel yang diambil berjumlah 16 siswa yang memiliki *self disclosure* rendah, terbagi menjadi 8 siswa sebagai kelas eksperimen yang akan mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *shame attacking* dan 8 siswa sebagai kelas kontrol yang hanya mendapat layanan bimbingan kelompok saja.

Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yaitu skala psikologi. Pengukuran kondisi siswa dilakukan melalui skala *self disclosure* yang dikembangkan sesuai teori aspek *self disclosure* menurut Gainau (2009) yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, dan kedalaman dan keluasan. Instrumen yang diterapkan pada penelitian ini yaitu berupa angket yang di adopsi dari riset yang dilakukan Tampubolon (2023) dengan judul “Hubungan antara keterbukaan diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa SMA Hosana Medan” yang menggunakan sumber teori yang sama dengan penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji non-parametrik, mengingat jumlah sampel penelitian relatif kecil ($N = 16$). Untuk menguji perbedaan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen digunakan ***Wilcoxon Signed Rank Test***. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27.

Peneliti menjabarkan lebih jelasnya tahap yang akan dilaksanakan dalam kegiatan

eksperimen yaitu 1. Melaksanakan *pretest*. Diberikan kepada kelompok eksperimen dan kontrol untuk mengetahui dan memahami *self disclosures* siswa sebelum diberi *treatment*. Hasil *pretest* digunakan sebagai perbandingan dengan *posttest* yang dilaksanakan pada tahap selanjutnya. 2. Melakukan perlakuan (*treatment*). Pemberian *treatment* sebagai inti kegiatan yang hanya diberikan pada kelompok eksperimen *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *shame attacking*, sedangkan kelompok kontrol hanya berupa pemberian bimbingan kelompok saja. 3. Melaksanakan *posttest*. Diberikan kepada kelompok eksperimen dan kontrol sesudah pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen. Tujuan kegiatan *posttest* untuk mengetahui bagaimana *self disclosure* kelompok eksperimen setelah diberi *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategori skor dalam penelitian ini ditentukan melalui perhitungan rentang nilai angket yang berjumlah 60 butir pernyataan dengan menggunakan skala Likert 1–5. Mengacu pada pendapat Widiyoko (2014), penetapan skor dan klasifikasi hasil penilaian dilakukan dengan menghitung Skor maksimal adalah 300 (60×5), sedangkan skor minimal adalah 60 (60×1). Dengan demikian, diperoleh rentang skor sebesar 240 yang selanjutnya dibagi menjadi lima kategori, masing-masing memiliki interval sebesar 48. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, klasifikasi skor ditetapkan sebagai berikut: skor 60–108 dikategorikan sangat rendah, 109–157 rendah, 158–206 sedang, 207–255 tinggi, dan 256–300 kategori sangat tinggi.

Tabel 1.1
Distribusi Awal Self Disclosure Siswa

Kategori	Interval	Frekuensi Eksperimen	Persentase
Sangat Tinggi	256-300	0	0
Tinggi	207-255	0	0
Sedang	158-206	42	84%
Rendah	109-157	16	32%
Sangat Rendah	60-108	0	0
Jumlah	-	58	100%

Berdasarkan tabel 1.1 hasil penyebaran angket *self disclosure* kepada **58 siswa kelas XI SMK N 1 Tanjung Tiram**, menunjukkan bahwa sebanyak **42 siswa (84%) berada pada kategori sedang**, dan **16 siswa (32%) termasuk dalam kategori rendah**. Mengacu pada kriteria *purposive sampling*, penelitian ini hanya memfokuskan pada siswa dengan tingkat *self disclosure* rendah, sehingga dipilih **16 siswa** sebagai sampel penelitian. Selanjutnya, keenam belas siswa tersebut dibagi ke dalam dua kelompok yaitu **8 siswa sebagai kelompok eksperimen** dan **8 siswa kelompok kontrol**. Distribusi hasil pretest dari sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 1.2 berikut:

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil Pretest

Kategori	Interval	Frekuensi Eksperimen	Persentase	Frekuensi Kontrol	Persentase
Sangat Tinggi	256-300	0	0	0	0
Tinggi	207-255	0	0	0	0
Sedang	158-206	0	0	0	0

Rendah	109-157	8	100%	8	100%
Sangat Rendah	60-108	0	0	0	0

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa ditemukan apabila nilai hasil siswa memiliki interval 109-157 maka termasuk kategori rendah pada kondisi *self disclosure*. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa hasil *pretest* 8 siswa kelas eksperimen dan 8 siswa kelas kontrol berada pada kategori rendah dengan persentase 100%. Hasil *pretest self disclosure* siswa kelas eksperimen dan kontrol sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok di SMK N 1 Tanjung Tiram, terlihat pada tabel berikut:

Tabel 1.3
Data Pretest Pada Kelas Eksperimen dan Kontrol

NO	KELAS EKSPERIMEN			KELAS KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	PN	143	Rendah	AK	146	Rendah
2	DA	152	Rendah	JM	154	Rendah
3	SM	157	Rendah	MP	157	Rendah
4	A	156	Rendah	MAH	153	Rendah
5	N	157	Rendah	ES	155	Rendah
6	AIP	148	Rendah	SA	151	Rendah
7	NS	151	Rendah	JF	152	Rendah
8	JS	152	Rendah	F	147	Rendah
Jumlah		1216			1215	
Mean		152			151	

Hasil temuan penelitian pada

pretest dirincikan pada tabel 1.3 yang dilakukan pada siswa kelas XI SMK N 1 Tanjung Tiram. Sebanyak 8 siswa pada kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata 152. Mengacu pada tabel 1.1 tentang kategori skor *self disclosure*, nilai rata-rata 152 berada pada interval 109-157 termasuk dalam kategori rendah. Sementara itu, pada kelas kontrol dengan jumlah 8 siswa diperoleh nilai rata-rata 151, yang juga berada pada kategori rendah. Dengan demikian, seluruh siswa baik pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol memiliki tingkat *self disclosure* yang rendah sebelum diberikan perlakuan. Kondisi rendahnya *self disclosure* siswa pada saat *pretest* tampak dari perilaku mereka di kelas maupun dalam interaksi sehari-hari. Beberapa siswa cenderung menutup diri dan jarang membicarakan pengalaman pribadi mereka, baik kepada teman sebaya maupun guru. Siswa juga terlihat kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, meskipun sebenarnya memiliki ide atau jawaban yang benar. Selain itu, muncul gejala rasa malu berlebihan, seperti menunduk, menghindari kontak mata, tertawa kecil, atau menunjukkan ekspresi gugup saat diminta berbicara di depan teman-temannya.

Berdasarkan hasil *pretest* di atas siswa diberikan *treatment* dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking* kepada kelas eksperimen sebanyak 4 kali pertemuan dan kelas kontrol tanpa adanya perlakuan. Setelah *treatment* selesai, maka peneliti memberikan *posttest* kepada kelas eksperimen dan kontrol, agar dapat mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking* setelah diberikan kepada kelas eksperimen.

Tabel 1.4
Data Posttest Pada Kelas Eksperimen dan Kontrol

NO	KELAS EKSPERIMEN			KELAS KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	PN	208	Tinggi	AK	175	Sedang
2	DA	220	Tinggi	JM	210	Tinggi

3	SM	235	Tinggi	MP	217	Tinggi
4	A	218	Tinggi	MAH	186	Sedang
5	N	241	Tinggi	ES	211	Tinggi
6	AIP	214	Tinggi	SA	197	Sedang
7	NS	226	Tinggi	JF	193	Sedang
8	JS	217	Tinggi	F	188	Sedang
Jumlah		1779			1577	
Mean		222			197	

Tabel 1.4 di atas menunjukkan temuan penelitian yang dilakukan pada siswa, kelas eksperimen mendapatkan *treatment* sebanyak empat kali setelah *pretest*. Setelah mendapatkan *treatment*, peneliti memberikan *posttest* kepada siswa untuk memastikan tingkat *self disclosure* mereka setelah diberikan perlakuan. Siswa pada kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata sebesar 222, berada dalam kategori tinggi sebanyak 8 siswa dengan persentase 100% pada *posttest self disclosure*, sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai rata-rata 197, dengan 3 siswa pada kategori tinggi dan 5 kategori sedang. Maka, hal ini bisa dikatakan bahwa sebelum pertemuan siswa masih terlihat malu-malu dan canggung untuk menceritakan masalahnya, namun setelah mendapatkan layanan sebanyak empat kali mereka mulai paham mengenai *self disclosure* hal itu terlihat dari hasil *posttest* siswa. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa setelah melakukan *treatment* bimbingan kelompok sebanyak 4 kali pertemuan siswa mengalami peningkatan yang signifikan terutama pada kelas eksperimen yang menggunakan teknik *Shame Attacking* dimana siswa mengalami peningkatan nilai yang awalnya pada kategori rendah berubah menjadi kategori tinggi, begitu juga pada kelas kontrol juga mengalami perubahan akan tetapi tidak seoptimal yang terjadi pada kelas eksperimen.

Uji signifikansi data pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*. Uji hipotesis analisis statistik non parametrik uji *Wilcoxon* digunakan, dan SPSS digunakan untuk perhitungannya. Hasil uji *Wilcoxon* ditunjukkan pada Tabel 1.5 berikut ini:

Tabel 1.5
Hasil Uji Wilcoxon

	Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	Posttest Kontrol - Pretest Kontrol
Z	-2,524 ^b	-2,527 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,012	0,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tabel 1.5 diatas mengungkapkan bahwa hasil dari statistik melalui uji *wilcoxon* yaitu nilai *signed ranks* apabila $p < 0,05$ maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima, akan tetapi jika hipotesis $p > 0,05$ artinya hipotesis tidak diterima. Hal ini memiliki arti bahwa hasil dari uji hipotesis didapatkan dalam penelitian ini yaitu pada kelas eksperimen Zhitung = -2,524 dan kontrol Zhitung = -2,527 dan hasil dari penelitian ini yaitu $0,012 < 0,05$ yang artinya bahwa hasil uji hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* siswa SMK N 1 Tanjung Tiram. Secara praktis, peningkatan skor *self disclosure* pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengaplikasikan *self disclosure* setelah mengikuti layanan konseling.

Hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menunjukkan bahwa teknik *Shame*

Attacking efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa. Hal ini tampak dari perubahan sikap peserta yang semula cenderung pasif, malu, dan enggan berbicara, kemudian secara bertahap menjadi lebih aktif, berani mengekspresikan diri, serta mampu mengungkapkan pengalaman dan perasaan pribadi di depan teman sebaya. Keberanian tersebut muncul karena suasana kelompok yang suportif, adanya dukungan positif dari anggota lain, serta tahapan latihan *shame attacking* yang diberikan secara bertahap mulai dari hal ringan hingga simulasi situasi nyata.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Widinasih, dkk., (2024) yang menjelaskan bahwa rasa malu (*al-haya'*) memang dapat menjadi hambatan bagi keterbukaan diri, namun dengan adanya regulasi diri yang baik, siswa tetap mampu melakukan *self disclosure* secara sehat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang melatih keberanian menghadapi rasa malu, seperti *shame attacking exercise*, mampu menurunkan hambatan psikologis yang menghalangi siswa untuk terbuka.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking Exercise* berlangsung dalam empat kali pertemuan. Secara umum, seluruh pertemuan berjalan lancar, dan peserta menunjukkan perkembangan bertahap dalam hal keberanian membuka diri (*self disclosure*). **Pertemuan I** difokuskan pada pengenalan konsep *self disclosure* dan hambatan yang kerap dihadapi siswa, seperti rasa malu dan takut dihakimi. Melalui *ice breaking* sederhana dan latihan awal *shame attacking*, peserta mulai belajar mengungkapkan fakta unik tentang dirinya. Hasil observasi menunjukkan sebagian siswa masih canggung, namun adanya dukungan teman sebaya berupa tepuk tangan dan apresiasi membantu mengurangi kecanggungan tersebut.

Pertemuan II diarahkan pada latihan keterbukaan diri secara lebih nyata. Peserta diajak mengungkapkan perasaan melalui permainan "Ekspresi Tiga Kata", kemudian berlatih menceritakan pengalaman pribadi ringan di depan kelompok. Pada sesi ini, siswa lebih berani mengungkapkan sisi personalnya, seperti kebiasaan unik atau pengalaman lucu. Antusiasme peserta meningkat, terlihat dari ekspresi lebih rileks dan keaktifan dalam memberikan dukungan kepada teman yang tampil. **Pertemuan III** menekankan penerapan *self disclosure* dalam konteks sosial. Peserta dilatih menghadapi situasi nyata melalui *role play*, misalnya menyampaikan pendapat di kelas atau mengungkapkan perasaan kepada teman. Hasilnya, beberapa siswa yang semula pasif mulai berani berbicara dan mengekspresikan dirinya dengan lebih terbuka. Diskusi reflektif memperlihatkan bahwa mereka merasakan manfaat berupa kelegaan emosional, penerimaan dari teman sebaya, dan meningkatnya rasa percaya diri.

Pertemuan IV berfungsi sebagai refleksi dan evaluasi menyeluruh. Peserta menuliskan pengalaman dan perubahan yang mereka rasakan setelah mengikuti seluruh rangkaian pertemuan. Mayoritas siswa menyatakan merasa lebih berani untuk membuka diri, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Mereka juga membuat komitmen pribadi untuk terus melatih keterbukaan diri, misalnya dengan berbagi cerita kepada orang tua atau menyampaikan pendapat di depan kelas. Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan keberanian siswa dalam melakukan *self disclosure*. Hambatan berupa rasa malu dan takut dinilai mulai berkurang setelah mengikuti latihan *shame attacking* yang dilakukan secara bertahap dan dalam suasana kelompok yang suportif. Perubahan ini juga terlihat dari sikap siswa yang lebih aktif dalam diskusi, berani tampil, serta mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan lebih terbuka.

Selain itu, penelitian Syarifah & Rahmawati (2022) menegaskan bahwa status identitas diri dan motif afiliasi juga berpengaruh terhadap *self disclosure* remaja. Semakin kuat identitas diri yang dimiliki serta semakin besar kebutuhan untuk diterima dalam kelompok, maka semakin tinggi pula keberanian untuk membuka diri. Hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa dukungan sosial dalam kelompok bimbingan menjadi faktor penting dalam menumbuhkan rasa aman dan keberanian siswa untuk mengekspresikan

dirinya.

Dari sisi manfaat, penelitian (Pratiwi, 2023) menemukan bahwa *self disclosure* pada remaja dapat meningkatkan kepercayaan diri, memperluas interaksi sosial, serta memberikan rasa lega secara emosional. Manfaat ini juga dirasakan oleh peserta layanan bimbingan kelompok, di mana mereka mengaku lebih percaya diri dalam mengungkapkan perasaan, merasa lebih dekat dengan teman, serta berani menyampaikan pendapat dalam situasi kelas.

Meski demikian, hambatan tetap ditemukan dalam proses pelaksanaan. Sebagian siswa masih merasa takut dinilai negatif oleh teman sebaya. Hal ini konsisten dengan penelitian Nurhayati (2021) yang mengungkapkan bahwa *body shaming* atau penilaian negatif dari lingkungan dapat menurunkan keberanian siswa untuk melakukan *self disclosure*. Oleh karena itu, konselor perlu memastikan bahwa suasana kelompok tetap kondusif, aman, dan bebas dari penilaian negatif, sehingga siswa merasa nyaman untuk terbuka.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa teknik *Shame Attacking* dalam bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Temuan ini didukung oleh penelitian-penelitian terbaru yang menyoroti faktor internal (rasa malu, kontrol diri, identitas diri) maupun eksternal (dukungan sosial, lingkungan kelompok) sebagai penentu dalam keberhasilan *self disclosure*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Shame Attacking* terbukti efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas XI SMK N 1 Tanjung Tiram. Selama empat kali pertemuan, siswa menunjukkan peningkatan keberanian berbicara, kemampuan mengungkapkan pengalaman pribadi, serta kesediaan mengekspresikan pikiran dan perasaan secara terbuka. Efektivitas ini didukung oleh suasana kelompok yang suportif, dukungan teman sebaya, dan latihan bertahap yang membantu siswa mengatasi rasa malu serta ketakutan akan penilaian negatif. Oleh karena itu, teknik *Shame Attacking* dapat direkomendasikan sebagai strategi bimbingan kelompok yang efektif untuk mengembangkan keterbukaan diri, kepercayaan diri, dan komunikasi sosial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertini, A. (2021). *Psikologi perkembangan remaja: Teori dan aplikasi di sekolah*. Prenadamedia Group.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of group counseling (8th ed.)*. CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.)*. NY: Springer Publishing Company.
- Febriani, L. (2022). *Penerapan teknik shame attacking untuk meningkatkan self disclosure siswa di SMA Negeri 1 Watansoppeng*. Universitas Negeri Makassar.
- Froggatt. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy*. To the Author.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(1), 95–112.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience.
- Latifun. (2004). *Psikologi Eksperimen*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mutiah, D. (2018). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Kencana.
- Nurhayati, S. (2021). The effect of body shaming on students who blame themselves. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 8(2), 141–148.

- Pratiwi, D., & Sari, M. (2023). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik shame attacking exercise berdasarkan Q.S. Ali Imran: 139 untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 45–55.
- Pratiwi, A. R. (2023). Mengulik manfaat self-disclosure bagi remaja. *Jurnal Afeksi*, 10(2), 155–166.
- Rahmawati, F. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terhadap peningkatan self disclosure siswa kelas XI di SMK Tridaya Sakti Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 1347–1357.
- Setiawan, R. (2014). *Peningkatan pengungkapan diri (self-disclosure) melalui konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy pada siswa kelas VIII SMP N 2 Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Syarifah, F., & Rahmawati, Y. (2022). Self disclosure santri remaja di media sosial: Peran self identity status dan affiliation motive. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 235–250.
- Tampubolon, A. F. (2023). *Hubungan antara keterbukaan diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa SMA Hosana Medan*. Universitas Medan Area.
- Widinasih, Y., Rachmawati, R., & Anggraini, R. (2024). Self-disclosure di media sosial: Peran kontrol diri dan al-haya' pada remaja muslim. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 21(1), 33–47.
- Widiyoko, E. P. (2014). *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*. Pustaka Pelajar.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.