



UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGUNGKAPKAN PENDAPAT MELALUI PEMBERIAN LAYANAN INFORMASI MATERI POLA HIDUP SEHAT PADA SISWA SMP

Farida Nur Siregar^{1*}, Fauziah Rasyid²

^{1,2}SMP Negeri 2 Deli Tua, Deli Serdang, Kode Pos, Indonesia.

*Email korespondensi : faridasrg02@gmail.com¹

Diterima Juni 2019; Disetujui Juli 2021; Dipublikasi 30 Juli 2021

Abstract: *This study aims to improve the ability to express opinions through information services for class VII-1 students of SMP Negeri 2 Deli Tua for the 2017/2018 academic year. This research is a classroom action research which consists of four stages, namely planning, implementation, observation and reflection. This classroom action research was carried out in two cycles, the first cycle consisted of two meetings and the second cycle was carried out with one meeting. This research was conducted at SMP Negeri 2 Deli Tua. The subjects in this study were students of class VII-1, totaling 32 people. The data collection tool used is an observation sheet designed to measure students' ability to express opinions. The results of this study are a decrease in student truancy behavior and an increase in students' ability to express opinions. In the first cycle there was an increase in the ability to express students' opinions using information services, namely from 0% to 31% including in the low category. Furthermore, in the second cycle there was an increase of 76% and was included in the high category.*

Keywords : *express opinions, information services, healthy lifestyle.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat melalui layanan informasi pada siswa kelas VII-1 SMP Negeri 2 Deli Tua Tahun Ajaran 2017/2018. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, siklus pertama terdiri dari dua pertemuan dan siklus kedua dilaksanakan dengan satu pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Deli Tua. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-1 yang berjumlah 32 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi yang dirancang untuk mengukur kemampuan siswa dalam mengungkapkan pendapat. Hasil dari penelitian ini yaitu terjadi penurunan perilaku membolos siswa dan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengungkapkan pendapat. Pada siklus I terjadi peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa menggunakan layanan informasi yaitu dari 0% menjadi 31% termasuk dalam kategori rendah. Selanjutnya pada siklus II terjadi peningkatan yaitu 76% dan termasuk dalam kategori tinggi.

Kata kunci : *mengungkapkan pendapat, layanan informasi, pola hidup sehat*

Dalam hubungan interpersonal, perilaku seseorang terhadap orang lain dapat dikelompokkan menjadi perilaku submisif, perilaku agresif dan perilaku asertif (Depdiknas, 2008). Perilaku agresif

cenderung akan merugikan pihak lain, misalnya saja yang terjadi di SMPN 2 Deli Tua khususnya di kelas VII-1 mayoritas siswa hanya mengutamakan hak, kepentingan, pendapat, kebutuhan dan

perasaannya sendiri, mereka beranggapan bahwa hanya dirinyalah yang benar, sehingga seringkali mempersalahkan, memermalukan, menyerang (secara verbal ataupun fisik), marah-marah, tidak mau mendengar, menuntut, mengancam, sindiran, mengkritik, dan memberi komentar yang tidak enak didengar, menyatakan perasaan, kemauan dengan suara keras, memaksakan kemauannya dituruti, ekspresi yang dikemukakan justru terkesan melecehkan, menghina, merendahkan, sehingga tidak ada rasa saling menghargai. Mereka beranggapan agresif adalah kemenangan walau dengan jalan apapun, namun mereka tidak menyadari hal tersebut akan membuat orang lain jengkel serta akan berupaya untuk menjauhinya.

Hubungan komunikasi merupakan salah satu komponen yang penting. Corak komunikasi akan banyak ditentukan oleh latar belakang orang yang berkomunikasi, seperti kebiasaan dan kepribadian. Agar komunikasi berlangsung secara efektif seseorang perlu memiliki kemampuan asertif. Kemampuan asertif adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seseorang dan menegaskan hak-hak seseorang tetap menghargai perasaan dan hak orang lain. Kemampuan Asertif disintetiskan menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan, tanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan menghargai orang lain.

Perilaku asertif adalah perilaku yang merupakan pengungkapan perasaan, minat, pikiran, kebutuhan, pendapat yang dilakukan secara bijaksana, adil, serta penuh keyakinan diri, tepat dan tegas, bertanggung jawab serta tetap memperhatikan penghargaan atas kesetaraan dan hak orang lain. Sikap tegas artinya menuntut hak

pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan dan keyakinan dengan cara langsung, jujur dan tepat dan bertanggung jawab. Perilaku asertif membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dan merasa berharga, memiliki konsep diri yang tepat dalam kehidupan sehari-hari, serta memperoleh hubungan yang adil dengan orang lain dan orang lain akan memberi respon yang positif terhadapnya. Asertif adalah ketegasan, keberanian menyatakan pendapat sekaligus tetap menghormati dan peka terhadap kebutuhan orang lain, sehingga menemukan kompromi yang sama-sama menguntungkan. Ketekunan, keyakinan diri, semangat, tanggungjawab, disiplin, dan kesadaran diri yang dimiliki oleh individu yang asertif akan mempermudah untuk mencapai tujuannya.

Melihat kenyataan di atas penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat melalui pemberian layanan informasi materi pola hidup sehat pada siswa kelas VII-1 SMPN 2 Deli Tua T.A 2017/2018.

KAJIAN PUSTAKA

Layanan Informasi

Layanan informasi yaitu : layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi (seperti informasi pendidikan dan informasi jabatan) yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan peserta didik (klien). Klien tidak hanya peserta didik tetapi bisa juga orang tua atau wali.

Layanan informasi merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman pelayanan bimbingan dan konseling. Lebih jauh layanan orientasi dan

informasi akan dapat menunjang pelaksanaan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling lainnya dalam kaitan antara bahan-bahan orientasi dan informasi itu dengan permasalahan individu.

Pertama, membekali individu dengan berbagai pengetahuan tentang lingkungan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkenaan dengan lingkungan sekitar, pendidikan, jabatan maupun sosial-budaya. Dalam hal ini layanan informasi berusaha merangsang individu untuk dapat secara kritis mempelajari berbagai informasi berkaitan dengan hajat hidup dan perkembangannya. **Kedua**, memungkinkan individu dapat menentukan arah hidupnya, kemana dia ingin pergi. Syarat dasar untuk dapat menentukan arah hidup adalah apabila ia mengetahui apa (informasi yang harus dilakukan serta bagaimana bertindak secara kreatif dan dinamis berdasarkan atas informasi-informasi yang ada. **Ketiga**, setiap individu adalah unik. Keunikan itu akan membawakan pola-pola pengambilan keputusan dan bertindak yang berbeda-beda disesuaikan dengan aspek-aspek kepribadian masing-masing individu. Dengan demikian akan terciptalah dinamika perkembangan individu dan masyarakat berdasarkan potensi positif yang ada pada diri individu dan masyarakat.

Dengan ketiga alasan itu layanan informasi itu merupakan kebutuhan yang amat tinggi tingkatannya. Lebih-lebih apabila diingat bahwa “masa depan adalah abad informasi”, maka barang siapa tidak memperoleh informasi, maka ia akan tertinggal dan akan kehilangan masa depan. Pelayanan informasi yaitu pemberian informasi tentang berbagai hal yang dipandang bermanfaat bagi peserta didik, melalui komunikasi langsung

Upaya Meningkatkan Kemampuan....
(Siregar & Rasyid, 2021)

maupun tidak langsung (melalui media cetak maupun elektronik, seperti : buku brosur, laeflet, majalah dan internet.

Pengertian Mengungkapkan Pendapat (Asertif)

Kemampuan asertif (Ketegasan) adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seseorang dan menegaskan hak-hak seseorang tetap menghargai perasaan dan hak orang lain. Kemampuan asertif merupakan suatu kemampuan seseorang agar tegas dalam mengambil keputusan dalam hidupnya dan mempertahankan haknya. Asertif juga dapat diartikan suatu pernyataan tentang perasaan, keinginan dan kebutuhan pribadi kemudian menunjukkan kepada orang lain dengan penuh percaya diri. Pendapat serupa juga menjelaskan bahwa perilaku *assertive* adalah mengekspresikan perasaan, pikiran, dan harapan, dan tetap mempertahankan hak sebagai insan manusia tanpa melanggar hak asasi orang lain (French, 1998).

Kemampuan asertif merupakan suatu kemampuan seseorang agar tegas dalam mengambil keputusan dalam hidupnya dan mempertahankan haknya. Menurut Sugiyo (2005) akibat dari emosi, sikap, dan perilaku yang tidak tegas dapat berakibat sosial yaitu tidak adanya persetujuan dari orang lain. Jadi individu yang tidak tegas atau tidak asertif akan dijauhi dari lingkungannya, dengan kondisi yang demikian akan mengurangi rasa percaya diri karena tidak bersosialisasi dengan lingkungan yang baik.

Ketegasan merupakan suatu bentuk sikap dan perilaku seseorang yang menunjukkan beberapa sikap seperti: (a) perilaku yang membuat individu mampu bertindak dengan caranya sendiri tetapi

juga tidak menutup diri dari saran orang lain yang menjadikan dirinya lebih baik; (b) mampu menyuarkan hak-haknya tanpa menyinggung orang lain; (c) Percaya diri, mengekspresikan diri secara spontan (pikiran dan perasaan), banyak dicari dan dikagumi orang lain (Sugiyono, 2005).

Pada prinsipnya kemampuan asertif merupakan tingkah laku interpersonal yang mengungkapkan emosi secara terbuka, jujur, tegas dan langsung pada tujuan sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi dan dilakukan dengan penuh keyakinan diri dan sopan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang individu harus bersikap asertif agar tidak dipandang sebelah mata oleh lingkungan.

Menurut Corey (2007) dengan memiliki kemampuan asertif akan membantu orang-orang yang mengalami masalah sebagai berikut: (a) orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung; (b) orang yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya; (c) orang yang memiliki kesulitan untuk mengatakan "tidak"; (d) Orang yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon positif; (e) orang yang merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki kemampuan asertif, memungkinkan seseorang untuk bertindak menurut kepentingan sendiri, untuk membela diri sendiri tanpa kecemasan yang semestinya, untuk mengekspresikan perasaan jujur dengan nyaman, untuk menerapkan hak-hak pribadi tanpa menyangkal hak-hak orang lain. Hal ini bertolak

belakang dengan individu yang tidak tegas atau tidak asertif, orang yang tidak asertif akan dijauhi dari lingkungannya dengan kondisi yang demikian akan mengurangi rasa percaya diri karena tidak bersosialisasi dengan lingkungan yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan model siklus yang dikemukakan oleh Kemmis dan Taggart (Dewi, 2010). Penelitian ini terdiri dari 2 siklus, setiap siklusnya ada empat komponen penelitian Tindakan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Deli Tua pada bulan Agustus sampai dengan November 2017. Subjek dalam penelitian yaitu siswa kelas VII-1 SMP Negeri 2 Deli Tua yang berjumlah 32 orang. Jenis data dalam penelitian termasuk data kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus 1

a. Perencanaan

Tahap hasil perencanaan tindakan dilakukan setelah melakukan observasi pada kondisi awal, kegiatan yang dilakukan observasi pada kondisi awal adalah: (a) topik yang akan diberikan kepada siswa; (b) ada RPLBK dengan topik "kondisi diri"; (c) bahan materi; (d) lembar observasi konseling format klasikal dengan strategi BMB3; (e) lembar observasi kemandirian BMB3; (f) lembar penilaian segera (Laiseg) dan lembar penilaian jangka pendek.

b. Pelaksanaan

Siklus I dilakukan 2 kali pertemuan, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Pertemuan I

Pertemuan pertama dilakukan pada hari selasa tanggal 17 oktober 2017 di kelas VII-1. Guru memberikan layanan informasi sesuai dengan tuntutan pencapaian tujuan pendidikan nasional. Proses pelaksanaan layanan informasi dilakukan dalam lima Langkah yaitu menentukan tujuan, melakukan penilaian awal, membuat program yang obyektif dan konkret, membuat desain aktivitas pembelajaran, dan melakukan penilaian serta tindak lanjut.

Peneliti berkolaborasi dengan guru melaksanakan pelayanan informasi di dalam kelas.

Pertemuan ke II

Pertemuan kedua dilakukan pada hari selasa tanggal 24 Oktober 2017. Peneliti berkolaborasi dengan guru melanjutkan pembelajaran pada pertemuan pertama.

Peneliti meminta siswa untuk menentukan ide-ide pokok dari materi yang telah disampaikan.

c. Pengamatan

Observer melakukan pengamatan selama proses pembelajaran. Menurut hasil pengamatan yang telah dilakukan maka ditemukan bahwa adanya penurunan perilaku siswa yang membolos dan peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa Hasil pengamatan disajikan pada tabel 1 dan 2 berikut.

Tabel 1 Peningkatan Mengungkapkan Pendapat Siswa Pertemuan Pertama (Siklus I)

Siswa	Aspek yang di amati					Jumlah	Kriteria
	A	B	C	D	E		
01	1	2	1	2	1	7	KT
02	1	2	1	2	1	7	KT
03	1	1	2	2	1	7	KT
04	1	2	1	2	1	7	KT
05	1	1	2	2	1	7	KT
06	1	1	1	2	2	7	KT
07	1	1	1	2	2	7	KT
08	1	1	1	2	2	7	KT
09	1	1	2	2	1	7	KT
010	1	1	2	2	2	8	KT

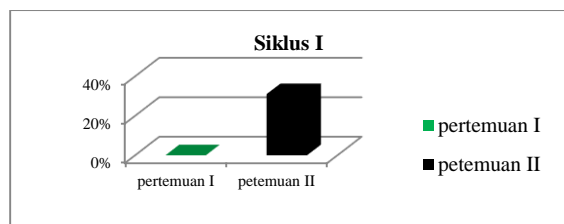
Siswa	Aspek yang di amati					Jumlah	Kriteria
	A	B	C	D	E		
011	1	2	1	2	1	7	KT
012	1	2	1	2	1	7	KT
013	1	1	2	2	1	7	KT
014	1	2	1	2	1	7	KT
015	1	1	2	2	1	7	KT
016	1	1	1	2	2	7	KT
017	1	1	1	2	2	7	KT
018	1	1	1	2	2	7	KT
019	1	1	2	2	1	7	KT
020	1	1	2	2	2	8	KT
021	1	2	1	2	1	7	KT
022	1	2	1	2	1	7	KT
023	1	1	2	2	1	7	KT
024	1	2	1	2	1	7	KT
025	1	1	2	2	1	7	KT
026	1	1	1	2	2	7	KT
027	1	1	1	2	2	7	KT
028	1	1	1	2	2	7	KT
029	1	1	2	2	1	7	KT
030	1	1	2	2	2	8	KT
031	1	1	1	2	2	7	KT
032	1	1	2	2	1	7	KT

Tabel 2 Peningkatan Mengungkapkan Pendapat Siswa Pertemuan kedua (Siklus I)

Siswa	Aspek yang di amati					Jumlah	Kriteria
	A	B	C	D	E		
01	1	2	1	2	2	8	KT
02	1	2	1	2	2	8	KT
03	1	1	2	2	2	8	KT
04	1	2	2	2	2	9	KT
05	1	1	2	2	2	8	KT
06	1	1	1	2	2	7	KT
07	1	1	1	2	2	7	KT
08	2	2	2	2	2	10	CT
09	2	2	2	2	2	10	CT
010	1	2	2	2	2	9	CT
011	1	2	1	2	2	8	KT
012	1	2	1	2	2	8	KT
013	1	1	2	2	2	8	KT
014	1	2	2	2	2	9	KT
015	1	1	2	2	2	8	KT
016	1	1	1	2	2	7	KT
017	1	1	1	2	2	7	KT
018	2	2	2	2	2	10	CT
019	2	2	2	2	2	10	CT
020	1	2	2	2	2	9	CT
021	1	2	1	2	2	8	KT
022	1	2	1	2	2	8	KT
023	1	1	2	2	2	8	KT
024	1	2	2	2	2	9	KT
025	1	1	2	2	2	8	KT
026	1	1	1	2	2	7	KT
027	1	1	1	2	2	7	KT
028	2	2	2	2	2	10	CT
029	2	2	2	2	2	10	CT
030	1	2	2	2	2	9	CT
031	2	2	2	2	2	10	CT
032	2	2	2	2	2	10	CT

Dari tabel 1 dan 2 di atas dapat dilihat bahwa semakin banyak siswa hadir. Hasil itu tampak pada pertemuan kedua yang mana ada 12 siswa yang mengungkapkan pendapat siswa, masuk kategori

masih rendah yaitu 31%.



Gambar 4.1 Perbandingan Peningkatan Mengungkapkan Pendapat Siswa Pada (Siklus I)

d. Refleksi

Selama proses layanan konseling format dilaksanakan, observer mengamati kegiatan pelaksanaan layanan yang dilakukan dan mengamati perilaku membolos siswa berdasarkan format yang telah disediakan. Setelah mengikuti dua kali pertemuan layanan konseling format klasikal yang diberikan peneliti, maka peneliti mengemukakan adanya penurunan perilaku membolos siswa setiap pertemuan sampai berakhirnya siklus I.

Selanjutnya hasil observasi siswa yang mampu mengungkapkan pendapat baru 31%, masuk kategori masih rendah. Karena target yang ingin dicapai peneliti adalah 75 % belum berhasil, maka peneliti menyimpulkan hasil dari siklus I belum berhasil dan akan melanjutkan ke siklus II.

Siklus II

a. Perencanaan

Tahap perencanaan tindakan dilakukan setelah melakukan siklus I, kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini yaitu merevisi RPLBK dan materi.

b. Pelaksanaan

Pertemuan I

Pertemuan pertama dilakukan pada hari selasa tanggal 31 oktober 2017 di kelas VII-1. Kegiatan yang dilakukan sama dengan pada siklus I yaitu peneliti berkolaborasi dengan guru melaksanakan

pelayanan informasi di dalam kelas.

Pertemuan ke III

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari selasa tanggal 24 Oktober 2017. Peneliti berkolaborasi dengan guru melanjutkan pembelajaran pada pertemuan pertama.

Peneliti meminta siswa untuk menentukan ide-ide pokok dari materi yang telah disampaikan.

c. Pengamatan

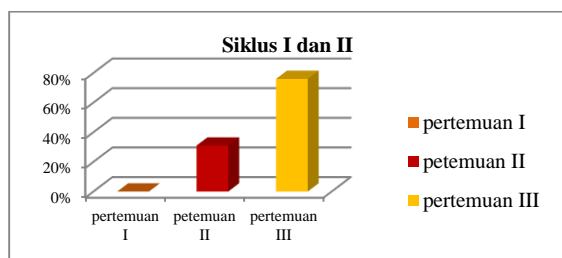
Selama proses layanan konseling format klasikal dilaksanakan, teman sejawat (observer) mengamati kegiatan pelaksanaan layanan yang dilakukan dan mengamati perilaku terlambat siswa berdasarkan format yang telah disediakan. Setelah mengikuti tiga kali pertemuan layanan konseling format klasikal yang diberikan peneliti, maka peneliti mengemukakan adanya penurunan perilaku membolos dan meningkatnya mengungkapkan pendapat siswa setiap pertemuan sampai berakhirnya siklus II. Hasil observasi disajikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3 Hasil Observasi Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Siswa Pertemuan Ketiga (Siklus II)

Siswa	Aspek yang di amati					Jumlah	Kriteria
	A	B	C	D	E		
01	2	2	3	2	2	10	CT
02	2	2	1	2	2	9	CT
03	2	1	2	2	2	9	CT
04	2	2	2	2	2	10	CT
05	1	1	2	2	2	8	KT
06	1	1	2	2	2	8	KT
07	2	1	3	2	2	10	CT
08	3	3	3	2	3	13	T
09	3	2	4	2	3	13	T
010	2	3	3	3	2	13	T
011	3	3	3	2	3	13	T
012	3	2	4	2	3	13	T
013	2	3	3	3	2	13	T
014	3	3	3	2	3	13	T
015	3	2	4	2	3	13	T
016	1	1	2	2	2	8	KT
017	1	1	2	2	2	8	KT
018	3	2	4	2	3	13	T
019	2	3	3	3	2	13	T
020	3	3	3	2	3	13	T

Siswa	Aspek yang di amati					Jumlah	Kriteria
	A	B	C	D	E		
021	1	1	2	2	2	8	KT
022	1	1	2	2	2	8	KT
023	1	1	2	2	2	8	KT
024	3	2	4	2	3	13	T
025	2	3	3	3	2	13	T
026	3	3	3	2	3	13	T
027	3	2	4	2	3	13	T
028	2	2	3	2	2	10	CT
029	2	2	3	2	2	10	CT
030	2	2	3	2	2	10	CT
031	2	2	2	2	2	10	CT
032	2	2	2	2	2	10	CT

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa semakin banyak siswa hadir. Hasil itu tampak pada pertemuan kedua yang mana ada 7 siswa yang belum dapat mengungkapkan pendapat kurang baik dan 25 orang siswa yang sudah dapat mengungkapkan pendapat, masuk kategori tinggi yaitu 76%.



Gambar 4.2 Perbandingan Mengungkapkan Pendapat Siswa Pada Siklus I dan II

d. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan, pada siklus II tampak bahwa kegiatan pelaksanaan layanan konseling format klasikal yang dilakukan telah berjalan dengan baik, siswa sudah mengalami penurunan perilaku membolos siswa dan adanya peningkatan mengungkapkan pendapat siswa. Berdasarkan data dari tabel di atas bahwa dengan konseling format klasikal dengan strategi BMB3 dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa.

Pembahasan

Berdasarkan tindakan siklus I dengan layanan konseling format, siklus I dilakukan sebanyak tiga

kali pertemuan. Selama layanan berlangsung, teman sejawat melakukan pengamatan tentang layanan yang dilakukan dan perilaku membolos siswa. Hasil observer (teman sejawat) menunjukkan adanya penurunan perilaku membolos siswa dibandingkan sebelum dilakukan siklus I.

Siklus II dilakukan dengan lebih menekankan kepada pemberian motivasi kepada siswa untuk mengurangi perilaku membolos dan meningkatkan mengungkapkan pendapat siswa. Selama siklus II tampak peningkatan mengungkapkan pendapat siswa. Berdasarkan analisis pada siklus II terdapat peningkatan mengungkapkan pendapat siswa yang mana pada pertemuan ketiga siklus II terdapat peningkatan sebesar 76%. yang mana peningkatan ini sudah melewati persentase yang ditargetkan peneliti yaitu 75%.

Dengan demikian berdasarkan hasil temuan dan analisis data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling format klasikal dapat meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat pada siswa kelas VII-1 SMPN 2 Deli Tua T.A 2017/2018.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: (a) penggunaan layanan informasi dapat mengurangi perilaku membolos siswa kelas VII-1 SMPN 2 Deli Tua T.A 2017/2018; (b) pada siklus I terjadi peningkatan mengungkapkan pendapat siswa menggunakan layanan informasi yaitu dari 0% menjadi 31%. Selanjutnya terjadi peningkatan 76% pada siklus II pertemuan ketiga..

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan pada beberapa pihak, diantaranya: (a) bagi pihak sekolah terutama guru BK, hendaknya lebih memperhatikan siswa dalam keberanian mengungkapkan pendapat, salah satu caranya dengan mengadakan layanan informasi; (b) Kepada guru BK hendaknya dalam melaksanakan proses layanan BK menerapkan layanan informasi dan terus memotivasi siswa guna meningkatkan kemampuan mengungkapkan pendapat siswa; (c) Bagi siswa diharapkan lebih giat belajar dan mampu mengontrol diri, menghargai orang lain, mengatur waktu, memperbaiki diri dan memprioritaskan suatu hal yang penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey. G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Redaksi Refika Aditama.
- Dewi, A. W. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan dan Sikap Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- French. (1998). Value Versus Growth: The International Evidence. *Journal of Finance*.
- Sugiyono. (2005). *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang: UNNES PRESS.

▪ How to cite this paper :

Siregar, F.N. & Rasyid, F. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Melalui Pemberian Layanan Informasi Materi Pola Hidup Sehat Pada Siswa SMP. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 5(2), 525–532.