

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Pengertian Efektivitas

Efektivitas merupakan hal yang menunjukkan taraf tercapainya tujuan dan suatu usaha yang dikatakan efektif kalau usaha itu mencapai tujuan. Seiring dengan itu, pendapat lain juga mengatakan bahwa efektivitas adalah pengukuran dalam arti tercapainya sasaran atau tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah menyangkut pencapaian atau sejauh mana suatu sasaran dapat dicapai atau diwujudkan dari suatu kegiatan sesuai dengan prosesnya.

B. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam pelaksanaan program BK. Layanan ini memungkinkan sejumlah peserta didik (siswa) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok, berbagai bahan dan dibahas dalam bentuk kelompok.¹³

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok dan kegiatan ataupun kehidupan kelompok tersebut sebagian besar dan didasarkan atas perananan para anggotanya. Para ahli menyebutkan lima

¹³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Bimbingan dan Konseling di sekolah*, PT. Rineka Cipta, 2008 h. 64



hal yang hendaknya diperhatikan dalam menilai apakah kehidupan sebuah kelompok adalah baik atau kurang baik, yaitu :¹⁴

- a. Hubungan yang dinamis antar anggota
- b. Tujuan bersama
- c. Adanya hubungan langsung antara besarnya kelompok dan sifat kegiatan kelompok
- d. Itikad dan sikap terhadap orang lain (sesama anggota)
- e. Kemampuan mandiri

Konseling kelompok bisa juga diorganisasikan dengan maksud mencegah berkembangnya problem. Isinya dapat meliputi informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial, bertujuan menyediakan bagi anggota-anggota kelompok informasi akurat yang dapat membantu mereka membuat perencanaan dan keputusan hidup yang lebih tepat.¹⁵

2. Tujuan dan Azas Layanan Konseling Kelompok

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Sedangkan tujuan khusus dari layanan ini pada dasarnya terletak pada bimbingan kelompok yang bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta, sehingga mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif.¹⁶ Azas yang diterapkan dalam layanan konseling kelompok yaitu: kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan, diambil oleh klien.¹⁷

¹⁴ Sitti Hartinah DS, *Op.Cit.*, h. 88-89

¹⁵ Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, h. 275

¹⁶ Prayitno, *Op.Cit.*, h.2-3

¹⁷ *Ibid*, h. 13



3. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Fungsi konseling kelompok ada dua, yaitu fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif; yaitu layanan dari individu. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengaggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.¹⁸

4. Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok

Pada umumnya, terdapat empat tahap perkembangan dalam kegiatan layanan Konseling kelompok. Tahap-tahap tersebut merupakan suatu kesatuan dalam seluruh kegiatan kelompok. Berikut empat tahap perkembangan dalam kegiatan layanan Konseling kelompok:

a. Tahap pembentukan

Kegiatan awal dari sebuah kelompok dapat dimulai dengan pengumpulan para (calon) anggota kelompok dalam rangka kegiatan kelompok yang direncanakan, meliputi:

¹⁸ Muhammad Edi Kurnanto. *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2014, h.9

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Pengenalan dan pengungkapan tujuan
- 2) Terbangunnya kebersamaan
- 3) Keaktifan pemimpin kelompok
- 4) Teknik pada tahap awal (Teknik pertanyaan dan jawaban, teknik persaan dan tanggapan, serta teknik permainan kelompok)

b. Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamis, kelompok sudah mulai tumbuh dan kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kepada kegiatan yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu diselenggarakan tahap peralihan. Tujuan dari tahap peralihan ini yaitu terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu atau malu/saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, agar makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan dan makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ketiga merupakan inti dari kegiatan kelompok yang mendapatkan alokasi waktu terbesar dalam keseluruhan kegiatan bimbingan kelompok. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok, akan tetapi kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini sangat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap sebelumnya berhasil dengan baik, tahap ketiga akan berlangsung dengan lancar prinsip *tut wuri handayani* dapat diterapkan oleh pemimpin kelompok.

Kegiatan kelompok bebas atau kelompok tugas dapat ditampilkan secara nyata pada tahap ini dan pemimpin kelompok telah menjelaskan pada tahap sebelumnya (tahap peralihan) tentang jenis kegiatan kelompok apa yang akan dijalani dalam kegiatan bimbingan kelompoknya. Berikut penjelasan perbedaan tentang kegiatan kelompok bebas dan kelompok tugas.

Kelompok bebas memiliki tujuan terungkapnya secara bebas masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Terbahasnya masalah dan topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan (baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran, maupun perasaan). Bentuk kegiatan dari kelompok bebas yaitu masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan, menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas, dan kegiatan selingan.

Kegiatan kelompok tugas memiliki tujuan yaitu terbahasnya suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran, maupun perasaan. Bentuk kegiatan dari kelompok tugas yaitu pemimpin kelompok mengemukakan masalah atau topik, tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok, anggota membahas masalah/topik secara mendalam dan tuntas dan kegiatan selingan. Peranan pemimpin kelompok dalam dua bentuk kegiatan kelompok tersebut adalah sebagai pengatur yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara, memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

d. Tahap Pengakhiran

Kegiatan suatu kelompok tidak berlangsung terus menerus tanpa henti, setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga selanjutnya akan menurun hingga mengakhiri kegiatannya pada saat yang tepat. Tujuan dari tahap pengakhiran ini yaitu terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas. Selanjutnya bertujuan agar terumuskannya rencana kegiatan selanjutnya dan tetap dirasakannya hubungan kelompok serta rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri. Pada tahap pengakhiran ini yang dilakukan yaitu pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, kemudian pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, lalu membahas kegiatan lanjutan serta mengemukakan pesan dan harapan.¹⁹

¹⁹ Rifana Wahyunarni. *Peningkatan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Person Centered pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 1 Maos Tahun Pelajaran 2015/2016*. Jurnal Pendidikan EXPERTiS. Vol.9 (1), 2017



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. *Person Centered*

1. Pengertian *Person Centered (Client-centered)*

Carl R. Rogers mengembangkan terapi *client centered* sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pada hakikatnya, *Person centered / client centered* adalah cabang dari terapi humanistik yang menggaris bawahi tindakan mengalami siswa berikut dunia subjektif dan fenomenalnya. *Person Centered* ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan siswa untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Menurut Rogers yang dikutip oleh Gerald Corey menyebutkan bahwa: 'terapi *person centered* merupakan tehnik konseling dimana yang paling berperan adalah siswa sendiri, siswa dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa siswa dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri.'²⁰

Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti *person centered* adalah siswa diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran- pikirannya secara bebas. Pendekatan ini juga mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasinya masalah sendiri.²¹

²⁰ Gernald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2009., h.91

²¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2004, h.300



Jadi terapi *person centered* adalah pendekatan yang berpusat pada diri siswa, yang mana seorang guru BK hanya memberikan terapi serta mengawasi siswa pada saat mendapatkan pemberian terapi tersebut agar siswa dapat berkembang atau keluar dari masalah yang dihadapinya.

2. Syarat Konseling *Person Centered*

Konseling yang berpusat pada siswa memusatkan pada pengalaman individual. Pada garis besarnya, terapi dalam konseling yang berpusat pada siswa sebagai berikut:

- a. Adanya hubungan yang akrab antara guru BK dan siswa.
- b. Adanya kebebasan secara penuh bagi individu untuk mengemukakan problem dan apa yang diinginkannya.
- c. Guru BK berusaha sebaik mungkin menerima sikap dan keluhan serta perilaku individu dengan tanpa memberikan sanggahan.
- d. Unsur menghargai dan menghormati keadaan diri individu dan keyakinan akan kemampuan individu merupakan kunci atau dasar yang paling menentukan dalam hubungan konseling.
- e. Pengenalan tentang keadaan individu sebelumnya beserta lingkungannya sangat diperlukan oleh guru BK.
- f. Guru BK menerima, mengenal, dan memahami perasaan-perasaan negative yang diungkapkan siswa kemudian meresponnya.
- g. Guru BK berusaha agar siswa dapat memahami dan menerima keadaan dirinya.
- h. Guru BK menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan).
- i. Guru BK merealisasikan pilihannya itu.

3. Keunggulan *Person Centered*

Apabila konseling *person centered* ini digunakan dalam proses konseling, biasanya banyak membantu terutama apabila:

- a. Siswa mengalami kesukaran emosional dan tidak dapat menganalisis secara rasional dan logis.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Guru BK memiliki kemampuan yang cukup tinggi untuk menangkap penghayatan emosi dalam mengungkapkan masalah dari siswa dan memantulkan kembali kepada siswa dalam bahasa dan tindakan yang sesuai. Jadi, pendekatan ini sangat baik untuk dilaksanakan apabila guru BK memiliki kemampuan yang cukup tinggi dalam penggunaan pendekatan *person centered*.
- c. Pendekatan ini sangat baik digunakan jika siswa memiliki kemampuan untuk merefleksikan diri dan mengungkapkan perasaan-perasaan serta pikiran-pikirannya secara verbal.
- d. Pendekatan ini cocok dipergunakan sebab masalah yang dihadapi siswa tetap menjadi tanggung jawab siswa sendiri, walaupun guru BK memberikan bantuan-bantuan berupa pertanyaan penggali (*probing*), ajakan tetap menekankan supaya siswa memusatkan perhatian pada refleksi diri.

D. Proses Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Person Centered*

Praktik konseling kelompok dalam setting teori person centered counseling disusun dengan menggunakan beberapa acuan sebagai berikut:²²

1. Karakteristik kelompok

Ukuran khas kelompok konseling dengan pendekatan berpusat pada ribadi adalah 8 samapai 12 orang. Pada umumnya kelompok bertemu seminggu sekali selama 3 jam. Akan tetapi, terdapat berbagai bentuk kelompok, baik ukurannya maupun kegiatan dan pengaturan waktunya.

²² Muhammad Edi Kurnanto. *Op.Cit.*, h.59

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kelompok pertemuan misalnya, biasa mengambil waktu akhir pekan dari jumat sore sampai minggu sore. Para anggota kelompok terus menerus bergaul selama itu, kecuali pada waktu makan dan tidur.

2. Tahap-tahap kegiatan kelompok

Konseling dengan menggunakan pendekatan teori person centered berbeda dengan menggunakan pendekatan teori yang lain. Dalam konseling person centered, tidak menggunakan pola khusus dalam pelaksanaannya. Namun demikian, menurut Natawidjaja ditemukan beberapa pola umum, walaupun pola bukan merupakan tahapan baku, yang dalam pelaksanaan bukan merupakan urutan-urutan. Pola tersebut adalah:²³

- a. Mencari arah. Tiadanya arah diberikan oleh fasilitas menyebabkan kekacauan, frustasi dan semua anggota berputar-putar, mencari arah kegiatan yang akan mereka lakukan.
- b. Penolakan terhadap pernyataan dan penjajakan pribadi. Pada mulanya setiap anggota memperlihatkan pribadi umumnya, karena mengharapkan bahwa apa yang dikemukakannya di dalam kelompok itu dapat di terima oleh kelompoknya.
- c. Deskripsi tentang perasaan-perasaan masa lampau. Pengungkapan diri ini berkenaan dengan hal-hal yang terjadi di luar kelompok.
- d. Pernyataan perasaan-perasaan negative. Pada umumnya perasaan negative kepada konselor itu mendahului pernyataan tentang perasaan positif. Hal ini mungkin sekali dilandasi oleh keinginan untuk mencoba suasana kelompok.
- e. Pernyataan dengan penjajakan materi yang secara pribadi sangat bermakna.
- f. Pernyataan perasaan-perasaan antar pribadi yang muncul dengan tiba-tiba dalam kelompok. Para anggota kelompok cenderung untuk menyatakan perasaan negative dan positif kepada rekan-rekan sekelompoknya.

²³ *Ibid.*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- g. Pengembangan kemampuan penyembuhan di dalam kelompok. Pada tahap ini, para anggota kelompok mulai menghubungi rekan-rekannya secara spontan, menyatakan perhatian disayangnya, didukungnya, pengertiannya dan kepeduliannya.
- h. Penerimaan diri dan permulaan dari perubahan. Pada tahap ini, para peserta mulai menerima unsur-unsur dalam dirinya yang selama ini di sangkal dan diubahnya, mereka mendekati keadaan diri sebenarnya.
- i. Memecahkan tirai pelindung. Anggota kelompok mulai merespon kepada tuntutan kelompok sehingga topeng dan kepura-puraannya di tinggalkan.
- j. Umpan balik.
- k. Konfrontasi, saling berkonfrontasi dengan rekan-rekan sekelompoknya mengenai hal-hal yang sangat emosional, termasuk umpan balik positif maupun negative.
- l. Hubungan yang membantu di luar pertemuan kelompok. Ini merupakan perluasan dari tahap pengembangan kemampuan menyembuhkan dalam kelompok.
- m. Perjumpaan dasar, anggota mulai menghayati bagaimana hubungan yang bermakna dapat terjadi apabila terdapat komitmen untuk bekerja ke arah tujuan bersama.
- n. Pernyataan perasaan-perasaan positif dan keakraban. Perasaan keakraban yang berbobot terpetik bahwa para anggota kelompok ke tahap tahap terakhir dan paling penring.\perubahan perilaku dalam kelompok, cenderung bertindak secara terbuka, menyatakan perasaan yang lebih mendalam kepada orang lain, mencapai pemahaman yang meningkat tentang dirinya, mengembangkan wawasan baru mengenai permasalahannya, dan melakukan cara-cara yang lebih efektif.

Hal yang perlu ditekan dalam kaitan ini adalah, bahwa pola-pola dalam proses konseling kelompok berpusat pada konseling tersebut bukanlah sebuah proses terjadi secara berurutan. Akan tetapi yang terpenting bahwa setiap tahap merupakan suatu proses yang mengedepankan munculnya perubahan pada kelompok dan juga pada individu-individu dalam kelompok. Hal perlu dikemukakan agar para konselor, terutama pemula tidak terjebak oleh tahapan-tahapan sebagaimana dalam teori konseling kelompok lain



E. Keterbukaan Diri

Pada saat melakukan interaksi dengan orang lain, apakah orang lain akan menerima atau menolak, bagaimana seseorang ingin orang lain mengetahui tentang dirinya, itu semua ditentukan oleh bagaimana individu itu bersikap terbuka.

1. Pengertian

Dalam kehidupan manusia, keterbukaan diri merupakan alat terpenting untuk kelangsungan hidupnya. Tanpa adanya keterbukaan diri maka manusia akan mengalami hambatan dalam berkomunikasi. Dengan keterbukaan diri, keakraban seorang individu dengan individu lainnya dapat semakin erat. Untuk dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai keterbukaan diri, berikut definisi keterbukaan diri yang dikemukakan oleh para ahli :

Keterbukaan diri adalah suatu sikap dalam diri seseorang yang merasakan bahwa apa yang diketahui orang lain tentang dirinya bukanlah suatu ancaman yang akan membahayakan keselamatannya. Ia tidak merasa perlu menyembunyikan sesuatu dalam dirinya baik yang berhubungan dengan kepentingan orang lain maupun yang tidak berhubungan dengan kepentingan orang lain tersebut.²⁴

Jonshon menjelaskan bahwa “keterbukaan diri adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan terhadap orang lain”.

²⁴ Sitti Hrtinah DS, *Op. Cit*, h.22



Tanggapan terhadap orang lain atau terhadap kejadian tertentu lebih melibatkan perasaan. Membuka diri berarti membagikan kepada orang lain perasaan kita terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau atau perasaan kita terhadap kejadian-kejadian yang baru saja kita saksikan.²⁵

Didukung oleh pendapat Wrightsman (dalam Dayakisni) menjelaskan bahwa “keterbukaan diri adalah proses pengungkapan diri yang diwujudkan dengan berbagai perasaan dan informasi kepada orang lain”.²⁶

Kedalaman dalam sikap terbuka tergantung pada situasi dan orang lain yang diajak untuk berinteraksi. Situasi yang menyenangkan dan perasaan aman dapat membangkitkan seseorang untuk lebih mudah membuka diri. Selain itu adanya rasa percaya diri dan timbal balik dari lawan bicara menjadikan seseorang cenderung memberikan reaksi yang sepadan.²⁷

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas maka penulis menyimpulkan bahwa keterbukaan diri adalah suatu tindakan sengaja atau rela untuk mengungkapkan atau menceritakan informasi, pendapat, keyakinan, perasaan, pengalaman atau bahkan masalah yang dijaga atau dirahasiakan untuk diungkapkan kepada orang lain secara apa adanya sehingga pihak lain memahaminya.

²⁵ Rina Sugiyarti, *Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Mengemukakan Pendapat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang, 2009, Vol. 6 No. 3 h. 3

²⁶ Dayakisni, *Psikologi Sosial*, Malang : UMM Press. 2001. Hlm. 47

²⁷ *Ibid.*, hlm. 48



2. Karakteristik Keterbukaan Diri

Lufth dalam Mulyana menggambarkan beberapa ciri keterbukaan diri yang tepat. Lima ciri terpenting adalah sebagai berikut: 1) merupakan fungsi dari suatu hubungan sedang berlangsung. 2) dilakukan oleh kedua belah pihak. 3) disesuaikan dengan keadaan yang berlangsung. 4) berkaitan dengan apa yang terjadi saat ini pada dan antara orang-orang yang terlibat. 5) ada peningkatan dalam penyingkapan sedikit demi sedikit.²⁸

Pada saat berkomunikasi dengan orang lain dibutuhkan adanya sikap saling terbuka agar terjadi komunikasi yang efektif. Tetapi tidak setiap orang dapat terbuka dengan lawan bicaranya.

3. Aspek-aspek Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan kegiatan membagi informasi dan perasaan kepada orang lain. Keterbukaan diri yang dilakukan dapat berupa berbagai topik yang akan disampaikan pada orang lain seperti perasaan, keinginan, motivasi dan informasi yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan. Jika seseorang yang diajak berinteraksi menyenangkan dan membuat rasa aman kemungkinan akan lebih mudah untuk melakukan keterbukaan diri.

Menurut Purwandari (dalam Rina Sugiyarti) ada tiga aspek keterbukaan diri yaitu :²⁹

²⁸ Tubbs, Stewart, *Human Communication: Konteks-konteks Komunikasi*, Editor Deddy Mulyana, Bandung: Remaja Rosdakarya. 2001, h:132-133

²⁹ Rina Sugiyarti, *Op.Cit*, hal. 18

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Keluasan atau jumlah informasi yang diungkap
- b. Kedalaman dan derajat keintiman yang disampaikan
- c. Lama waktu yang digunakan untuk mengungkapkan informasi.

Menurut Brehm, dkk ada dua aspek keterbukaan diri yaitu :³⁰

- a. *Breath* : keluasaan (banyaknya topik yang didiskusikan)

Jumlah topik yang dibicarakan biasanya akan meningkat apabila suatu hubungan mengalami kemunduran.

- b. *Depth* : derajat kedalaman persoalan atau inti dari individu

Biasanya hubungan yang sedang berkembang derajat kedalamannya akan meningkat daripada hubungan yang mengalami kemunduran maka derajat kedalamannya akan menurun.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli mengenai aspek-aspek keterbukaan diri dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Keluasan atau jumlah informasi yang diungkap adalah banyaknya informasi yang disampaikan kepada orang lain tergantung pada fokus perhatian seseorang terhadap sesuatu. Menurut Winkle bahwa masa perkembangan menentukan fokus perhatian atau fokus permasalahan yang terjadi pada seseorang. Ini berarti, bahwa setiap permasalahan yang terjadi berbeda-beda sesuai dengan masa perkembangan. Permasalahan yang banyak terjadi pada siswa yaitu permasalahan studi akademik, permasalahan perkembangan dirinya, permasalahan perkembangan kepribadian dirinya yang berhubungan dengan orang

³⁰ *Ibid.*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lain, dan perencanaan masa depan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa informasi yang disampaikan siswa kepada orang lain ada empat yaitu:

- 1) Informasi pribadi yaitu mengenai dirinya seperti keadaan pribadi kejiwaan, perkembangan jasmani dan kesehatan, hubungan muda-mudi/pacaran, keuangan, moral dan agama.
 - 2) Informasi sosial yaitu informasi yang berhubungan dengan lingkungan pergaulan sosial.
 - 3) Informasi karir yaitu informasi tentang masa depan, pekerjaan yang ingin dicapai dan cita-cita.
 - 4) Informasi pendidikan yaitu informasi tentang kurikulum sekolah, program studi, prosedur pengajaran dan tugas-tugas sekolah.
- b. Kedalaman, kedalaman dalam pengungkapan diri diukur dari apa dan siapa yang dibicarakan, seperti pikiran dan perasaan, objek tertentu atau dirinya sendiri. Semakin seseorang mau mengungkapkan perasaan yang ada dalam dirinya maka semakin dalam taraf kedalaman pengungkapan dirinya. Powell (dalam supratiknya) mengemukakan lima taraf yang mengukur tahap kedalaman (*dept*) yaitu :
- 1) Taraf pertama adalah hubungan puncak. Keterbukaan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Dalam taraf ini membahas tentang keadaan diri yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

paling pribadi. Pada taraf ini status hubungan sudah berkembang menjadi begitu mendalam.

- 2) Taraf kedua adalah pengungkapan isi hati dan perasaan. Setiap individu memiliki gagasan atau pendapat yang sama tapi perasaan yang menyerta gagasan dan pendapat individu berbeda. Setiap hubungan yang diinginkan antarpribadi haruslah berdasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyatakan perasaan-perasaan yang mendalam. Bila individu berani mengungkapkan perasaan dalam komunikasi maka hubungan itu akan terasa unik, berkesan dan memberikan manfaat bagi perkembangan pribadi masing-masing.
- 3) Taraf ketiga adalah menyatakan gagasan. Dalam taraf ini individu sudah mau saling membuka diri. Namun, pengungkapan diri tersebut masih terbatas pada taraf pikiran dan pada taraf ini sudah mulai terjalin hubungan yang erat.
- 4) Taraf keempat adalah membicarakan orang lain. Dalam taraf ini individu hanya membicarakan orang lain atau hal-hal diluar dirinya, individu belum bicara tentang dirinya, individu belum berbicara tentang dirinya masing-masing. Dalam pembicaraan itu, individu tidak saling mengemukakan pendapat hanya saling bertukar informasi untuk mengetahui reaksi masing-masing pihak apabila dirasa positif maka dapat melanjutkan taraf selanjutnya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 5) Taraf kelima adalah basa-basi. Merupakan taraf merupakan taraf pengungkapan diri yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi hanya untuk menunjukkan kesopanan.
- c. Lamanya waktu yang digunakan dalam pengungkapan informasi juga merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi keterbukaan diri. Dalam hal ini lamanya waktu yang dimaksud adalah seberapa sering dan lamanya seseorang melakukan *self-disclosure*. Semakin sering dan lamanya waktu yang digunakan dalam keterbukaan diri semakin dalam taraf kedalaman seseorang melakukan pengungkapan diri.

Berdasarkan beberapa pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek keterbukaan diri adalah :

- 1) Keluasaan (*breath*) : jumlah informasi yang diungkap, yang meliputi informasi pribadi, sosial, belajar, karier.
- 2) Kedalaman (*depth*), yang meliputi basa-basi, membicarakan orang lain, menyatakan gagasan, mengungkapkan perasaan dan hubungan puncak.
- 3) Lamanya waktu.

Aspek-aspek ini yang akan dijadikan sebagai indikator dalam penyusunan skala keterbukaan diri. Peneliti mengacu aspek-aspek yang dikemukakan oleh purwandari karena aspek yang dijelaskan sudah mewakili setiap aspek yang dikutip.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Manfaat Keterbukaan diri

Keterbukaan diri memiliki peranan yang penting dalam interaksi sosial, untuk mengungkapkan perasaan dan segala yang ada dipikirkannya. Manfaat keterbukaan diri diantaranya informasi tentang diri, kemampuan untuk mengatasi masalah, komunikasi efektif, hubungan penuh makna, kesehatan mental.

Manfaat tersebut dapat dikaji sebagai berikut :

- a. Dengan terbuka pada orang lain kita mendapat perseptif baru tentang diri kita, lebih memahami perilaku kita. Atau dapat juga digunakan untuk menanyakan pada diri kita sendiri, misalnya “siapa saya”, jawaban terhadap pertanyaan tersebut memberikan dampak pada kita semakin mengerti tentang diri kita.
- b. Salah satu ketakutan yang terbesar adalah terbongkarnya masa lalu kita yang kelam, tetapi dengan keterbukaan perasaan-perasaan seperti itu dan mendapat dukungan maka akan membantu kita mengatasi masalah tersebut.
- c. Dengan adanya keterbukaan diantara orang yang berkomunikasi maka kita akan lebih memahami apa yang dimaksud dalam pembicaraan. Disamping itu komunikasi akan menjadi efektif apabila orang yang berkomunikasi sudah saling mengenal dengan baik.
- d. Dengan keterbukaan kita percaya pada orang lain, menghargai mereka, peduli dengan mereka, dan orang lainpun akan melakukan hal yang sama terhadap kita.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Penelitian oleh James Pennebaker dalam Devito menggambarkan bahwa orang yang terbuka akan terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh stress.³¹

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Menurut Devito dalam Sugiyo keterbukaan adalah antara komunikator dengan komunikan harus saling terbuka, selain itu merespon secara spontan dan tanpa alasan terhadap komunikasi yang sedang berlangsung termasuk mengandung unsur terbuka. Oleh karena itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dapat terbuka. Devito mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri antara lain : efek didik, besar kelompok, topik, valensi, gender, penerima hubungan dan kepribadian. Adapun penjelasan dari faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah sebagai berikut:

a. Efek didik

Individu akan melakukan keterbukaan diri bila orang yang bersamanya juga melakukan keterbukaan diri. Hal ini dikarenakan efek didik membuat seseorang merasa aman dan dapat memperkuat seseorang untuk melakukan keterbukaan diri.

b. Besar Kelompok

Keterbukaan diri dianggap lebih efektif bila berada dalam situasi kelompok kecil dibandingkan kelompok besar, karena dalam kelompok kecil interaksi anggota kelompok lebih mudah dan cepat mendapat respon ataupun umpan balik dari orang lain.

³¹ Sugiyo, *Komunikasi Antarpribadi*, Semarang : Unnes Press. Thn. 2005, hlm. 89-90

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Topik

Individu cenderung terbuka tentang informasi mengenai hobi ataupun pekerjaan daripada tentang keadaan ekonomi dan kehidupan keluarga. Umumnya topik yang bersifat pribadi dan informasi yang baik akan menimbulkan kemungkinan kecil individu terbuka.

d. Gender atau Jenis Kelamin

Terbukaan diri cenderung dimiliki oleh wanita daripada pria. Wanita lebih senang lekas membagikan informasi tentang dirinya ataupun orang lain. Sebaliknya pria lebih senang diam ataupun memendam sendiri permasalahannya dari pada membeberkan kepada orang lain.

e. Kompetensi

Keterbukaan dianggap berhasil apabila seseorang memahami betul terhadap apa yang diinformasikan, baik positif maupun negatifnya karena hal itu sangat menentukan dalam perkembangan selanjutnya.

f. Penerima Hubungan

Keterbukaan diri dianggap berhasil bila ada umpan balik dari pendengar informasi. pria cenderung lebih terbuka pada teman-temannya daripada dengan orang tuahnya karena merasa memiliki satu tujuan. Sebaliknya wanita lebih suka terbuka kepada orang tuahnya ataupun teman prianya karena dianggap mampu memberikan perlindungan.

g. Kepribadian

Individu dengan kepribadian *ekstrovert* dan nyaman dalam berkomunikasi lebih banyak melakukan keterbukaan diri dari pada individu dengan kepribadian *introvert* dan kurang berani dalam berbicara.³²

³² *Ibid.*



F. Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis *Person Centered* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa

Untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, maka layanan bimbingan kelompok dengan *person centered* dapat digunakan, karena layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat saling mengenal satu sama lain, saling menghargai pendapat, dan juga dapat meningkatkan kepercayaan pada orang lain dengan memanfaatkan dinamika bimbingan kelompok selain itu *person centered* merupakan salah satu pendekatan konseling yang terpusat pada siswa. Siswa merupakan seorang yang paling mengerti akan keadaan dirinya sendiri. Dalam *person centered* siswa merupakan orang yang paling mengerti akan dirinya, Rogers berpandangan bahwa setiap orang memiliki kemampuan atau potensi di dalam dirinya yang dapat ditingkatkan secara optimal, dengan asumsi sebagai berikut: ”*person centered* memiliki tujuan untuk membina kepribadian siswa secara integral, berdiri sendiri dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri.

Seperti yang dijelaskan oleh Sitti Hartinah kegunaan Bimbingan kelompok salah satunya adalah dalam mendiskusikan sesuatu bersama, murid di dorong untuk berani mengemukakan pendapatnya dan menghargai pendapat orang lain. Selain itu, beberapa murid akan lebih berani membicarakan kesukarannya dengan penyuluh setelah mereka mengerti bahwa teman-temannya juga mengalami kesukaran tersebut.³³

³³Sitti Hartinah DS, *Op.Cit.*, hlm.8

Person centered ini menekankan kepada siswalah yang mengambil keputusan terhadap masalah yang ia hadapi dan siswa harus dapat bertanggung jawab terhadap keputusan yang ia ambil, hal ini tentu saja membuat siswa berusaha untuk memperoleh masukan atau saran dari luar dirinya sehingga membuat siswa lebih terbuka, meningkatnya keterbukaan siswa tentu saja dapat meningkatkan keterbukaan dirinya.³⁴ Selain itu, bahwa tujuan dari *person centered* adalah menyediakan iklim atau suasana yang aman di mana siswa bisa mengeksplorasi jangkauan penuh perasaan. Membantu siswa semakin terbuka akan pengalaman baru dan mengembangkan keyakinan pada dirinya dan penilaian individu sendiri. Menguatkan siswa untuk hidup di masa kini. Mengembangkan keterbukaan, kejujuran, dan spontanitas. Membuka kemungkinan bagi siswa untuk bertemu orang lain, dan menggunakan kelompok sebagai tempat mengatasi rasa keterasingan.³⁵

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa individu yang kurang memiliki keterbukaan diri apabila berkembang terus dalam dirinya, maka individu tersebut akan menghindari orang lain, tidak mempercayai orang lain, sehingga individu akan bersikap acuh tak acuh dan tidak menghiraukan orang lain. *Person centered* dalam penelitian ini menggunakan topik tugas dan topik bebas, yang di dalamnya terdapat materi yang berkaitan dengan cara meningkatkan keterbukaan diri. Dengan materi yang disajikan dalam proses kegiatann *person centered*, hal tersebut dapat menunjang individu untuk lebih

³⁴ Mohammad Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan*. Bandung: Bhakti Winaya, 2003, h.190

³⁵ Gibson, Robert L. *Op.Cit.* h.216

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meningkatkan keterbukaan diri kepada orang lain. Sedangkan pada saat topik bebas anggota kelompok diberi kesempatan untuk mengutarakan topik apa yang akan dibahas dalam kelompok yang digunakan dapat menunjang proses kegiatan, sehingga suasana dalam proses *person centered* dapat terjadi suasana hangat, akrab, terbuka, santai, serta terhindar dari ketegangan-ketegangan. Dengan dinamika pemecahan masalah berorientasi pada siswa, siswa akan merasakan membutuhkan orang lain untuk meminta saran, pendapat, dan berbagi kepada orang lain dalam rangka memecahkan masalahnya sehingga siswa akan dapat merasakan suasana keterbukaan dan dapat saling bertukar pendapat satu sama lain yang menunjang keterbukaan diri.

G. Penelitian yang Relevan

Penelitian seputar kecenderungan perilaku ini sudah banyak diteliti dan perilaku ini memiliki sudut pandang positif untuk kajian hubungan sosial. Sejauh pengetahuan penulis judul yang diangkat dalam penelitian ini secara spesifik belum pernah diteliti oleh mahasiswa UIN Suska Riau, walaupun untuk tujuan secara umum telah cukup banyak yang melakukan penelitian dengan materi pembahasan yang sama dimana umumnya menggunakan satu variabel (untuk kemudian dihubungkan dengan variabel lain) atau menggunakan kedua variabel yang sama dengan penelitian ini namun menggunakan *setting* penelitian yang berbeda.

1. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Eka Sari Setia Ningsih (2014), prodi Bimbingan dan Konseling program pasca sarjana Universitas Negeri Semarang yang berjudul Pengembangan Model Bimbingan Kelompok

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pendekatan Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model bimbingan kelompok dengan pendekatan pemecahan masalah meningkatkan keterbukaan diri siswa. Metode dalam penelitian ini adalah metode *research and development* dengan subjek penelitian berjumlah 10 orang siswa yang dipilih dengan pendekatan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan pendekatan pemecahan masalah terbukti efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Berdasarkan analisis skor terhadap skala psikologi keterbukaan diri siswa yang diberikan kepada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*) menggunakan bimbingan kelompok dengan pendekatan pemecahan masalah, tingkat keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan 38,9 poin atau sebesar 19%. Berdasarkan hasil pengujian menggunakan rumus uji t diperoleh nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara tingkat keterbukaan diri sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan (*post-test*).

2. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nita Purnama Sari mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dengan judul penelitian Upaya Peningkatan *Self-Disclosure* dengan menggunakan bimbingan kelompok pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *Self-Disclosure* dengan menggunakan bimbingan kelompok pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

quasi experiment dengan desain *one-group pre-test post-test*. Subjek penelitian ini sebanyak enam siswa yang memiliki *self-disclosure* rendah. Pendekatan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self-disclosure*. Hasil analisis menunjukkan bahwa z hitung $>$ z tabel ($0,031 > 0$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat peningkatan *self-disclosure* dengan menggunakan bimbingan kelompok pada siswa, hal ini ditunjukkan dari analisis data dengan menggunakan *sign-test*. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *self-disclosure* dapat ditingkatkan dengan menggunakan bimbingan kelompok pada siswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Emma Lusiana (2017) yang meneliti tentang Penggunaan Konseling *Client Centered* Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X SMK Kesehatan YPIB Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017). Hasil penelitian konseling *client centered* dapat meningkatkan konsep diri positif siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling *client centered*, seperti yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, merasa setara dengan teman-temannya, berani mengungkapkan pendapat, tidak mudah tersinggung ketika mendapat kritikan.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terdapat pada pendekatan dan variabel yang digunakan yang berbeda, penulis menggunakan pendekatan *person centered* sedangkan penelitian pertama menggunakan teknik Pemecahan Masalah dan berbeda lagi dengan penelitian yang kedua yang tidak memusatkan suatu teknik di dalam layanan bimbingan kelompok

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dilakukannya, penelitian ketiga menggunakan pendekatan yang sama namun dengan variabel yang berbeda yaitu konsep diri, sedangkan peneliti menggunakan variabel keterbukaan siswa.

H. Konsep Operasional

Konsep operasional ini merupakan suatu konsep yang digunakan untuk memberi batasan terhadap kerangka teoritis. Hal ini diperlukan agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran ini.

Konsep kajian ini berkenaan dengan *Person Centered* agar siswa dapat meningkatkan keterbukaan dirinya.

1. Indikator prosedur penggunaan pendekatan *Person Centered* dalam keterbukaan diri siswa, apabila:
 - a. Subjek dijarang yang memiliki keterbukaan diri rendah dengan cara menyebarkan angket skala keterbukaan diri. Subjek yang memiliki keterbukaan diri rendah diberikan perlakuan
 - b. Peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *person centered* sebanyak enam kali.
 - c. Peneliti membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* siswa yang telah diberikan perlakuan dengan memberikan angket skala keterbukaan diri.
 - d. Siswa yang mengikuti *Person Centered* mengalami perubahan kondisi, dari kategori rendah menjadi sedang atau tinggi.
 - e. Siswa yang telah mengikuti *Person Centered* memperoleh pengetahuan tentang keterbukaan diri.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

f. Siswa yang telah mengikuti *Person Centered* terdapat perubahan pengetahuan siswa yang salah menjadi benar terkait keterbukaan diri.

2. Indikator Keterbukan

Keterbukaan diri adalah suatu tindakan sengaja atau rela untuk mengungkapkan atau menceritakan informasi, pendapat, keyakinan, perasaan, pengalaman atau bahkan masalah yang dijaga atau dirahasiakan untuk diungkapkan kepada orang lain secara apa adanya sehingga pihak lain memahaminya.

Variabel	Indikator	Sub-indikator
Keterbukaan diri siswa	1. Menilai pesan objektif dengan menggunakan daya dan logika	Siswa mampu menilai informasi yang akan disampaikan untuk mengungkapkan diri kepada orang lain, tidak membedakan kepada siapa akan mengungkapkan informasi dirinya selama yang disampaikan masuk akal
	2. Membedakan dengan mudah, melihat nuansa	Siswa mampu membedakan dengan mudah terhadap informasi yang akan disampaikan dalam membuka diri kepada orang yang baru dikenal dan memiliki kedekatan
	3. Berorientasi pada isi	Siswa mampu melakukan pengungkapan diri secara positif tentang informasi yang disampaikan baik dalam tahap awal (basa-basi) maupun tahap yang lebih dalam
	4. Mencari informasi dari berbagai sumber	Siswa melakukan pengungkapan diri kepada subjek/orang lain yang beragam/berbeda latar belakang dalam rangka mencari informasi
	5. Lebih bersifat profesional (mau menerima perbedaan pendapat) dan bersedia mengubah	Siswa melihat pentingnya peran orang lain dalam pandangan dan pendapat sehingga mau menerima perbedaan pendapat atau perseptif
	6. Mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaannya	Siswa memiliki dorongan untuk mencari tahu informasi/pendapat orang lain yang tidak sesuai dengan pemahamannya

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

Adapun asumsi dari penelitian ini adalah:

- a. Keterbukaan diri setiap siswa berbeda-beda satu individu dengan individu lainnya
- b. Person Centered dapat membantu siswa untuk meningkatkan keterbukaan dirinya.

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan pertanyaan yang masih lemah, perlu diuji apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak.³⁶ Secara tersirat hipotesis masih merupakan ramalan atau dugaan

Ha : Terdapat perbedaan yang signifikan antara keterbukaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan *person centered*.

Ho : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keterbukaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan *person centered*.

³⁶ Gempur Santoso, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Jakarta: Katalog dalam Terbitan, 2005, hlm. 20