

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN *SELF DISCLOSURE* PADA SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

(Skripsi)

**Oleh
RISKA YUNITA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2016**

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF DISCLOSURE* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Oleh

RISKA YUNITA

Masalah penelitian ini adalah *self disclosure* siswa rendah. Permasalahan penelitian adalah “Apakah layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self disclosure* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self disclosure* siswa pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar tahun ajaran 2015/2016. Metode penelitian ini adalah metode *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini sebanyak 7 siswa kelas XI yang memiliki *self disclosure* rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self disclosure*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self disclosure* siswa, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh $z_{hitung} = -2,366 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci : bimbingan konseling, konseling kelompok, dan *self disclosure*

**PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN *SELF DISCLOSURE* PADA SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh

RISKA YUNITA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG
2016**

**Judul Skripsi : PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
SELF DISCLOSURE SISWA KELAS XI SMA
NEGERI 1 TERBANGGI BESAR TAHUN
PELAJARAN 2015/2016**

Nama Mahasiswa : RISKA YUNITA

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052038

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

**Drs. Giyono, M.Pd.
NIP. 19511115 198303 1 002**

**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi
NIP. 19790714 2003122 001**

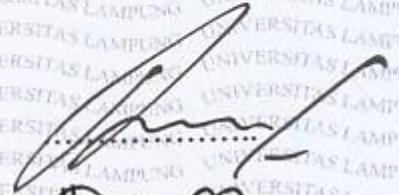
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002**

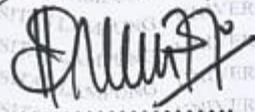
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

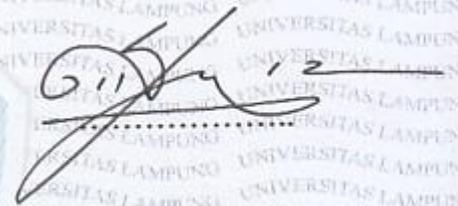
Ketua : Drs. Giyono, M.Pd



Sekretaris : Diah Utaminingsih, S.Psi.,M.A.,Psi.



Penguji Bukan Pembimbing : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Dekan FKIP Universitas Lampung

Dr. Muhammad Fuad, M.Hum.
NIP 19590722198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 11 Agustus 2016

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riska Yunita
Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF DISCLOSURE* SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan April 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, September 2016
Yang menyatakan,



Riska Yunita
NPM. 1213052038

RIWAYAT HIDUP



Riska Yunita lahir di Indra Putra Subing, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung pada tanggal 27 Juni 1994, sebagai anak terakhir dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Holidi dan Ibu Rumdiana.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) Islam Terpadu Insan Kamil lulus tahun 2000, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Indra Putra Subing lulus tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 5 Terbanggi Besar lulus tahun 2009, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Seputih Mataram diselesaikan tahun 2012.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selanjutnya, pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 1 Karya Penggawa, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Pekon Waynukak, kecamatan Karya Penggawa, Kabupaten Pesisir Barat, Lampung.

MOTO

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah”

(Thomas Alva Edison)

“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu”

(Q.S Al Insyirah : 6-8)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi ini yang kupersembahkan karya kecilku ini teruntuk, yang paling berharga dari apa yang ada di dunia ini,

Bapak ku Holidi dan Ibu ku Rumdiana,

tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.

Khusus bagi Ibuku, aku ingin engkau merasa bangga

telah melahirkanku ke dunia ini, dan bisa tersenyum

manis melihat ku dari surga.

Kakak-kakak ku tercinta, Wan, Yes, Adin, Mba Roh, Abang Marjuki,

dan Mba Yuni.

Almamaterku tercinta Universitas Lampung

- Riska Yunita -

SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Disclosure* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2015/2016. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus sebagai dosen penguji. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.
4. Bapak Drs. Giyono, M.Pd., selaku Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.

5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Drs. Muswardi Rosra M.Pd., Drs. Syaifudin Latif, M.Pd., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., M. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd) terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
8. Bapak Drs. Sarmin, M.M., selaku kepala SMA Negeri 1 Terbanggi Besar, Bapak Supriyanto, S.Pd., selaku wakil kepala sekolah urusan kurikulum dan Ibu Dra. Suharyanti selaku guru Bimbingan Konseling beserta para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian, saya ucapkan banyak terima kasih.
9. Orang tua ku tercinta , Ibu Almh. Rumdiana dan Bapak Holidi yang tak henti-hentinya menyayangiku, memberikan doa, nafkah, dukungan, motivasi, semangat untuk ku dan khusus buat ibu yang ada di surga semoga ibu bisa tersenyum melihat sedikit keberhasilanku ini.
10. Kakak-kakak ku tercinta, wan Edi, mba Roh, yes Deli, abang Marjuki, Adin Rusli, dan mba Yuni. Terima kasih untuk kesabarannya selama ini dalam

menghadapi segala tingkah laku ku. Terima kasih atas segala doa, nafkah, dukungan, motivasi, dan semangat untuk ku.

11. Keponakan ku yang cantik-cantik dan menggemaskan, Alvina Mutia Azzahra, Salwa Nur Asyifa, Rabita Qalyana M.B, Azzalea Qhalika M.D, dan Chelsea Ananda Putri.
12. Kakak sepupu ku yang paling cantik Titah Fefiyana beserta suami Hadopan Satria dan keluarga. Terima kasih atas bantuan dan motivasi di awal aku ingin menginjakkan kaki di dunia perkuliahan ini, tanpa adanya Titah dan Hadopan mungkin aku takkan ada sampai diposisi ini.
13. Keluarga ku di perum nunyai B12, Qomarul, Devi (Depong), Dian, Vita (jawir), terimakasih atas kebersamaannya selama 1,5 tahun yang lalu, dan juga kesabarannya, cintanya, kasih sayangnya, dukungannya, pelajaran masak nya, pelajaran kehidupan yang sangat berharga.
14. Gengesku, sahabatku, keluarga ku, Ayu, Dwi, Yuli kambil, Noven, Wahyu terimakasih untuk semua nya, bantuan tak terhingga nya, dukungannya, kegokilannya, selama ini kita sering kumpul, makan-makan, karaoke, bercanda, saling curhat, teman berbagi suka dan duka, I love you all.
15. Teman satu atap ku selama di Rusunawa, Erna, Yuliana, Elisabet. Terima kasih untuk kebersamaannya selama aku menjadi maba.
16. Keluarga perum Kampus Hijau Residen, Murniati dan Naimatil Jannah.
17. Keluarga baru ku di perum Taman Palem Permai B2, Panca, Deni, Ika, dan Lia. Terima kasih untuk kebersamaannya selama beberapa bulan ini.
18. Teman-teman seperjuangan BK 2012, terkhusus untuk Pera dan Jiba yang selalu menjawab segala bentuk pertanyaan ku baik itu pertanyaan secara

langsung maupun sms atau bbm, dan juga teman-teman ku yang lain Okta, mb Wahyu, Teguh, mb Limah, Lia, Ani, Erni, Nini, Erlinda, mb Yesi, Esra, Revi, Ega, Luluk, Nay, Ida, Rinda, Wika, Sintia, mb Icul, Nevi, Fitri, Fio, Yolanda Okta, Yolanda Piolan, Indah, Salasa, Nurfitri, Nia, Rini, Rico, Mugo, Yan, Nurman, Nico, Lukman, Sueb, Dimas, Reza, Muslimin, dan kakak tingkat ku mb Ivana, mb Veni, dkk serta adik tingkat Bimbingan dan konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya, terimakasih untuk dukungannya.

19. Sahabat-sahabat ku dari semasa aku kecil sampai saat ini, Winda, Bagus, Didi. Terima kasih selalu berkenan mendengarkan segala keluh kesah ku selama ini.
20. Sahabat dari masa putih abu-abu sampai saat ini, Heni, Reni, Anita, Rahmawati (Iyem), Arum, Eka, Yuli, Mba Ria, Siti, Deni dan Endy. Walaupun kita sekarang berada di tempat berbeda tapi kita harus selalu semangat dalam meraih cita-cita kita.
21. Sahabat sekaligus keluarga baru ku di Pekon Waynukak, Dwi Seftiani (Bepo), Siti Chodijah (Emak), Andre M.Iwais (Adek), Widia Erfita (Tew), kalian lah orang yang paling memberikan warna dalam petualangan dua bulan ku. Serta Desy Narita (Eci), Tania F.Sipayung (Otan), Ela Ulfiana (Lae). Terima kasih untuk pelajaran hidupnya selama masa KKN/PPL di Pesisir Barat, KKN/PPL lebih terasa mengasyikan berkat kalian semua. *Thanks for all the moments.*

22. Adik-adik dari SMA N 1 Terbanggi Besar Andika, Aghed, Andrian, Ardi, Dona, Doni, dan Feren terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya dalam penelitian di SMA N 1 Terbanggi Besar.
23. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.
24. Almamaterku tercinta

Terimakasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, kebersamaan, canda tawa, suka duka kita semua, semoga kita selalu mengingat kebersamaan ini. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Bandar Lampung, Juni 2016
Penulis

Riska Yunita

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
RIWAYAT HIDUP	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
SANWACANA	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah	1
1. Latar Belakang	1
2. Identifikasi Masalah	6
3. Pembatasan Masalah	7
4. Rumusan Masalah	7
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Ruang Lingkup Penelitian	8
D. Kerangka Pikir.....	9
E. Hipotesis.....	13

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Self Disclosure dalam Bimbingan Sosial	14
1. Bidang Bimbingan Sosial.....	14
2. Pengertian Self Disclosure	15
3. Aspek-Aspek Self Disclosure	19
4. Fungsi Pengungkapan Diri	21
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Disclosure.....	23
6. Tahapan Self Disclosure.....	26
B. Konseling Kelompok.....	28
1. Pengertian Konseling Kelompok	28
2. Tujuan Konseling Kelompok	30
3. Isi Layanan Koseling Kelompok.....	31
4. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	32
5. Komponen Layanan Konseling Kelompok	33
6. Pendekatan Konseling Kelompok	35
C. Penggunaan Konseling kelompok untuk Meningkatkan Self Disclosure	41

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Metode Penelitian.....	44

C. Subjek Penelitian.....	45
D. Variabel dan Definisi Operasional	46
1. Variabel Penelitian	46
2. Definisi Operasional.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	52
1. Uji Validitas Skala	52
2. Uji Reliabilitas Skala.....	54
G. Teknik Analisis Data	55
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	57
1. Gambaran Hasil Pra Konseling kelompok	57
2. Deskripsi Data	59
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling kelompok..	60
4. Data Skor Subjek Sebelum dan Setelah Mengikuti Layanan Konseling kelompok.....	76
5. Analisis Data Hasil Penelitian	106
6. Uji Hipotesis.....	113
B. Pembahasan.....	114
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	119
1. Kesimpulan Statistik	119
2. Kesimpulan Penelitian	119
B. Saran.....	120
DAFTAR PUSTAKA	121
LAMPIRAN.....	124

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala	49
Tabel 3.2 Kisi-Kisi <i>Self Disclosure</i>	50
Tabel 3.3 Kriteria <i>Self Disclosure</i>	52
Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas	55
Tabel 4.1 Daftar Subjek Penelitian	58
Tabel 4.2 Kriteria <i>Self Disclosure</i> Siswa	59
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre test</i>	60
Tabel 4.4 Hasil <i>Posttest</i>	76
Tabel 4.5 Perbandingan Antara <i>Posttest</i> dan <i>Pretest Self Disclosure</i>	77
Tabel 4.6 Deskripsi masalah anggota kelompok	79
Tabel 4.7 Perubahan <i>Self Disclosure</i> Donna Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	83
Tabel 4.8 Perubahan <i>Self Disclosure</i> Feren Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	87
Tabel 4.9 Perubahan <i>Self Disclosure</i> Ardi Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	91
Tabel 4.10 Perubahan <i>Self Disclosure</i> Andrian Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	95
Tabel 4.11 Perubahan <i>Self Disclosure</i> Aghed Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	99
Tabel 4.12 Perubahan <i>Self Disclosure</i> Andika Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	102
Tabel 4.13 Perubahan <i>Self Disclosure</i> Doni Setelah Layanan Bimbingan Kelompok	105
Tabel 4.14 Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Data <i>Pretest – Posttest</i>	107
Tabel 4.15 Hasil Observasi Masing-Masing Anggota	110

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian.....	12
Gambar 2.1 Tahap Pembentukan dalam Konseling kelompok.....	37
Gambar 2.2 Tahap Peralihan dalam Konseling kelompok.....	38
Gambar 2.3 Tahap Kegiatan dalam Konseling kelompok	39
Gambar 2.4 Tahap Pengakhiran dalam Konseling kelompok.....	40
Gambar 3.1 Pola <i>pre eksperimental design</i>	45
Gambar 4.1 Perbandingan Skor hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> <i>self disclosure</i>	78
Gambar 4.2 Grafik Perubahan <i>Self Disclosure</i> Donna.....	84
Gambar 4.3 Grafik Perubahan <i>Self Disclosure</i> Feren	88
Gambar 4.4 Grafik Perubahan <i>self Disclosure</i> Ardi	92
Gambar 4.5 Grafik Perubahan <i>Self Disclosure</i> Andrian	96
Gambar 4.6 Grafik Perubahan <i>Self Disclosure</i> Aghed.....	100
Gambar 4.7 Grafik Perubahan <i>Self Disclosure</i> Andika	103
Gambar 4.8 Grafik Perubahan <i>Self Disclosure</i> Doni	105
Gambar 4.9 Grafik Peningkatan <i>Self Disclosure</i> Sebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Konseling kelompok	108

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kisi-Kisi Skala.....	125
Lampiran 2 Skala <i>Self Disclosure</i>	127
Lampiran 3 Hasil Uji Ahli Aitem Skala.....	130
Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen.....	137
Lampiran 5 Tahap Penelitian	143
Lampiran 6 Data Penjaringan Subjek	144
Lampiran 7 Data Pretest.....	147
Lampiran 8 Data Posttest	148
Lampiran 9 Data Pretest-Posttest Perindividu Setiap Pertemuan	149
Lampiran 10 Prosedur Pelaksanaan	151
Lampiran 11 Hasil Uji Wilcoxon.....	169
Lampiran 12 Tabel Distribusi Z.....	170
Lampiran 13 Tabel Deskripsi hasil dari subjek penelitian.....	172
Lampiran 14 Presentase Peningkatan <i>Self Disclosure</i>	176

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial. Di dunia ini tidak ada manusia yang bisa hidup sendiri, semua manusia pasti membutuhkan orang lain untuk membantu keberlangsungan hidupnya yang biasanya ditunjukkan dengan adanya interaksi antar sesama manusia. Untuk melakukan interaksi tersebut sangatlah di butuhkan yang namanya komunikasi yang baik, dengan adanya komunikasi kita bisa membentuk saling pengertian, menumbuhkan persahabatan, memelihara kasih sayang, menyebarkan pengetahuan, dan melestarikan peradaban. Didalam kehidupan manusia komunikasi juga sangat menentukan kualitas hidup seseorang.

Seperti yang kita ketahui permasalahan sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu timbul karena adanya komunikasi yang terhambat. Tiap manusia harus berusaha mengungkapkan perasaan yang ada dalam dirinya untuk meringankan permasalahan yang dihadapinya. Perasaan itu dapat diungkapkan kepada orang yang dipercayai, seperti orang tua,

teman, atau guru. Apabila seseorang tidak memiliki kepercayaan terhadap orang lain, maka seseorang itu akan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya, sehingga menghambat proses keterbukaan diri. Sebagai salah satu cara untuk meningkatkan komunikasi terutama keterampilan sosial, *self-disclosure* ini sangat diperlukan bagi remaja.

Pengungkapan diri adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan. Biasanya pengungkapan diri digunakan untuk mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar.

Hal ini dikarenakan salah satu tugas perkembangan masa remaja menurut Havighurst (1997: 10) *states that one of teenager development is achieving new better relation in a contemporary.*

Dimana maksud dari kalimat tersebut adalah salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya. Untuk mencapai hubungan yang lebih matang tersebut sangat di butuhkan *self disclosure* karena dengan *self disclosure* keakraban seorang individu dengan individu lainnya dapat semakin erat.

Penelitian lainnya yang dilakukan Johnson (1990:81) *shows that an individual who is able in self disclosure proved the she or he can adapt with the environment, be more confidence, more competent, can be trusted, be more positive, trusting others, be more objective, and friendly. On the other hand, an individual who is not able in self disclosure is*

proved that she or he cannot adapt, less of self confidence, be afraid, worry, feel inferior and not friendly.

Artinya penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam *self-disclosure* terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam *self-disclosure* terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup.

Dengan demikian, jelas bahwa *self-disclosure* sangat diperlukan bagi kehidupan anak pada masa remaja, baik untuk berhubungan dengan orang lain maupun untuk mengenali dirinya sendiri. Seperti yang kita ketahui pada saat fase remaja teman adalah segalanya, bahkan terkadang remaja akan lebih sering mendengarkan omongan temannya dari pada keluarganya. Maka dari itu apabila terdapat siswa yang di sekolahnya mengalami *self disclosure* rendah sudah pasti hubungannya dengan teman sebayanya pun akan terhambat, dan itu dapat berpengaruh kepada prestasi akademik siswa.

Misalnya saja ketika seorang siswa ada beberapa materi yang tidak dia pahami di kelas pasti anak mempunyai *self disclosure* rendah tidak akan mampu bertanya baik kepada guru mata pelajaran apalagi teman-temannya. Sedangkan jika remaja yang mengalami *self disclosure* tinggi

walaupun dia tidak berani bertanya kepada guru yang bersangkutan sudah pasti dia akan bertanya kepada teman-teman yang akrab dengannya, karena menurut pengalaman penulis ketika mengalami masa-masa sekolah remaja akan lebih nyaman bertanya kepada temannya daripada kepada guru yang bersangkutan. Jika remaja mempunyai *self disclosure* rendah maka dia tidak akan berani terbuka kepada teman-temannya bahwa dia belum mengerti tentang pelajaran yang ada disekolahnya. Dan jika sudah seperti itu maka remaja yang mengalami *self disclosure* rendah tersebut akan pasrah saja dengan keadaannya saat ini, dan itu sebenarnya tidak dapat di diamkan saja karena jika masalah tersebut di biarkan saja berlarut-larut maka itu dapat berpengaruh dengan prestasi akademik siswa yang rendah pula.

Santrock (2005: 21), Masa remaja dimulai pada usia 13 tahun hingga 21 tahun. Masa remaja merupakan masa yang cukup sulit bagi individu. Pada masa remaja perubahan-perubahan pada fisik, kognitif, dan sosio-emosional akan tampak secara jelas. Perubahan-perubahan tersebut sering menimbulkan masalah bagi remaja. Masalah yang sering timbul diantaranya adalah seperti kecemasan akan masa depannya, adaptasi terhadap lingkungan baru, dan ketidak mampuan untuk membuka diri, dan lain-lain. Ketidak mampuan untuk membuka diri atau *self disclosure* menjadi salah satu masalah yang sering di alami remaja saat ini maka dari itu jika *self disclosure* seseorang dapat terjalin dengan baik sudah pasti kehidupan sosial nya pun akan menjadi baik pula, untuk itu *self disclosure*

memang sangat di butuhkan oleh manusia tak terkecuali remaja misalnya saja siswa kelas XI SMA yang baru saja mendapatkan teman-teman baru karena adanya rolling kelas.

Berdasarkan fenomena yang ada di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar di dapatkanlah informasi yang diperoleh dari proses wawancara dari salah satu staf pengajar yang ada di sekolah tersebut bahwa kemampuan self disclosure di sekolah tersebut memang masih terlihat kurang, hal tersebut terlihat dari ketidak aktifan para siswa ketika sedang ada pembelajaran berlangsung. Ketika diberikan tugas kelompok seperti berdiskusi pun beberapa siswa hanya terlihat diam dan hanya ada beberapa anak yang terlihat aktif ketika diperintahkan untuk saling bertukar pendapat.

Karena itulah *self disclosure* siswa perlu di tingkatkan, dan salah satu caranya adalah dengan melakukan Konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan pendekatan layanan bimbingan dan konseling dengan sistem kelompok. Pendekatan ini memungkinkan siswa saling berinteraksi dalam dinamika kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami. Karena interaksi inilah para siswa nantinya di dalam proses konseling tersebut di ajak untuk mengemukakan pendapatnya dan dapat saling bertukar pikiran walaupun dalam lingkup kelompok kecil dan proses itu adalah proses awal untuk seseorang dapat meningkatkan *self disclosure*.

Konseling kelompok yang merupakan langkah efektif bagi guru bimbingan konseling di sekolah agar mampu membantu setiap permasalahan yang dialami oleh siswa terlebih permasalahan pada tingkah lakunya. Adapun tujuan konseling kelompok menurut Prayitno (Tohirin, 2011) adalah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi, berperilaku agar dapat berkembang secara optimal dan baik.

Dengan demikian layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa secara kontinu akan meningkatkan *performance self-disclosure* siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self disclosure* siswa.

Berdasarkan uraian di atas penulis mencoba untuk mengupas permasalahan tersebut dengan mengadakan penelitian yang berjudul :
“Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Disclosure Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar”

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa yang tidak berkumpul dengan teman-temannya.
- b. Terdapat siswa yang tidak mengungkapkan pendapatnya ketika didalam kelas pada saat diminta oleh guru.

- c. Ada siswa yang enggan menjawab ketika dipanggil oleh temannya.
- d. Dijumpai siswa yang sulit bermain bersama dengan teman-teman sekelasnya.
- e. Ada siswa yang sulit berbincang-bincang dengan teman sebangkunya ketika ada di dalam kelas.

3. Pembatasan masalah

Agar tidak terjadi penyimpangan yang tidak diinginkan dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah mengenai “ Penggunaan Layanan Konseling kelompok Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016”

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka masalahnya adalah *self disclosure* yang rendah. Adapun permasalahannya dirumuskan sebagai berikut : “apakah layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan yang hendak dicapai peneliti dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa layanan Konseling kelompok dapat dipergunakan

untuk meningkatkan *Self Disclosure* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai manfaat antara lain :

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling di sekolah terutama terkait dengan penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan atau pemikiran bagi siswa, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam upaya pemberian layanan konseling kelompok terutama untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Objek penelitian

Ruang Lingkup Objek penelitian ini adalah penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan self disclosure siswa.

2. Ruang lingkup subjek penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

3. Ruang Lingkup tempat dan waktu penelitian

Penelitian di lakukan di Sekolah Menengah Atas kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016.

D. Kerangka Pikir

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.

Keterbukaan diri (*self disclosure*) adalah bentuk ungkapan perasaan, reaksi atau tanggapan seseorang yang berupa informasi mengenai dirinya yang dilakukan secara terbuka kepada orang lain sehingga saling mengerti satu sama lain. Menurut Devito (1996: 61), pengungkapan diri adalah jenis komunikasi di mana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan. Jadi, suatu pengakuan yang kita lakukan secara terbuka ataupun pernyataan yang tidak kita sengaja yang di dalamnya berisi informasi tentang diri sendiri, semuanya dapat digolongkan ke dalam *self-disclosure*.

Self Disclosure ini sangat di butuhkan untuk para remaja yang sedang mengalami fase pencarian jati diri, jika mereka tidak memiliki *self Disclosure* sudah pasti dia akan menjadi anak yang introvert dan susah bergaul, sedangkan salah satu cara remaja untuk menemukan jati dirinya adalah melalui interaksi dengan teman sebaya.

Selain itu di masa remaja ini juga seharusnya teman adalah segalanya, remaja akan lebih nyaman berbagi cerita dengan teman-temannya dibandingkan dengan orang tua ataupun saudaranya, remaja akan lebih mendengarkan saran atau masukan dari teman-temannya dari pada orang tuanya, namun bagaimana dengan anak yang tidak memiliki *self disclosure* yang baik? Sudah pasti dia akan menjadi anak yang tertutup dan besar kemungkinan dia akan mengalami hambatan sosial seperti susah bergaul dan sering depresi karena harus memendam masalah yang di alaminya sendiri dan bingung akan menceritakan masalahnya kepada siapa.

Meski diakui *self disclosure* penting bagi perkembangan individu, sebagian orang enggan untuk melakukannya. Pada dasarnya keengganan atau kesulitan individu dalam mengungkapkan diri banyak dilandasi oleh faktor resiko yang akan diterimanya di kemudian hari. Disamping itu, karena belum adanya rasa aman dan kepercayaan pada diri sendiri. Resiko yang dimaksud dapat berupa bocornya informasi yang telah diberikan seseorang kepada pihak ketiga, padahal informasi tersebut dianggap sangat pribadi bagi

dirinya. Bisa juga informasi yang disampaikan dianggap menyinggung perasaan orang lain sehingga dapat mengganggu hubungan interpersonal yang sebelumnya sudah terjalin dengan baik.

Di dalam penelitian ini tentunya peneliti akan melihat keterbukaan diri siswa ketika ada di sekolah terutama pada saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Misalnya apakah siswa tersebut mau berpendapat ketika ada di kegiatan belajar mengajar, apakah siswa tersebut mau berdiskusi dengan teman-teman sekelasnya, dan lain sebagainya.

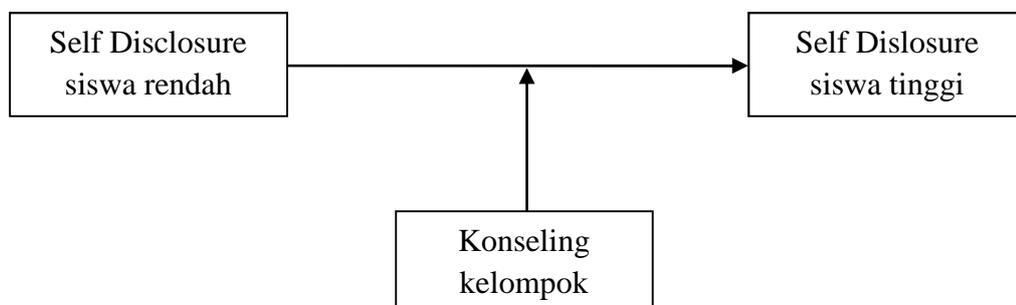
Apabila terdapat siswa yang di sekolahnya mengalami *self disclosure* rendah sudah pasti hubungannya dengan teman sebayanya pun akan terhambat, dan itu dapat berpengaruh kepada prestasi akademik siswa. Misalnya saja ketika seorang siswa ada beberapa materi yang tidak dia pahami di kelas pasti anak mempunyai *self disclosure* rendah tidak akan mampu bertanya baik kepada guru mata pelajaran apalagi teman-temannya.

Sedangkan jika remaja yang mengalami *self disclosure* tinggi walaupun dia tidak berani bertanya kepada guru yang bersangkutan sudah pasti dia akan bertanya kepada teman-teman yang akrab dengannya, karena menurut pengalaman penulis ketika mengalami masa-masa sekolah remaja akan lebih nyaman bertanya kepada temannya dari pada kepada guru yang bersangkutan. Jika remaja mempunyai *self disclosure* rendah maka dia tidak akan berani terbuka

kepada teman-temannya bahwa dia belum mengerti tentang pelajaran yang ada disekolahnya. Dan jika sudah seperti itu maka remaja yang mengalami *self disclosure* rendah tersebut akan pasrah saja dengan keadaannya saat ini, dan sebenarnya tidak dapat di diamkan saja karena jika masalah tersebut dibiarkan berlarut-larut maka itu dapat berpengaruh dengan prestasi akademik siswa yang rendah pula. Untuk itu meningkatkan *Self Disclosure* pada siswa perlu dilakukan suatu upaya yang intensif yaitu dengan menggunakan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Layanan yang dimaksudkan adalah layanan konseling kelompok.

Peneliti menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa karena konseling kelompok dapat membuahkan hubungan yang baik di antara anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi, dan kondisi lingkungan, juga dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap dalam kelompok (Hartinah, 2009: 105).

Berikut merupakan gambar paradigma berfikir dalam penelitian ini:



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

Gambar 1.1 memperlihatkan bahwa, siswa kelas XI sebagai subjek penelitian di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar diberikan konseling kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* siswa. Meningkatnya *self disclosure* siswa memungkinkan siswa memperoleh kehidupan interaksi sosial yang baik dan memaksimalkan potensi yang ada pada diri siswa.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana jawaban tersebut sudah terbukti dengan data-data yang telah dikumpulkan oleh peneliti.

Hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

Ha : Layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016.

Ho : Layanan konseling kelompok tidak dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Self Disclosure dalam Bimbingan Sosial

1. Bidang Bimbingan Sosial

Menurut (Prayitno, 2004: i) Bidang pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan mencakup enam bidang yaitu bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembangan belajar, bidang pengembangan karier, bidang pengembangan berkarya, dan bidang pengembangan keberagamaan.

Menurut Giyono (2015:62) Layanan bimbingan bidang sosial yaitu layanan bimbingan yang berkenaan dengan hubungan sosial individu atau peserta didik. Adapun materi dalam bidang bimbingan sosial meliputi kegiatan penyelenggaraan konseling kelompok yang membahas aspek-aspek perkembangan sosial peserta didik berkenaan dengan:

- a. Kemampuan berkomunikasi, menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif, dan produktif
- b. Kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial (dirumah, sekolah, masyarakat) dengan menjunjung tinggi tata krama, norma, dan nilai-nilai agama, istiadat dan kebiasaan yang berlaku.
- c. Hubungan dengan teman sebaya
- d. Pemahaman dan pelaksanaan disiplin dan peraturan sekolah
- e. Pengenalan dan pengalaman pola hidup yang sederhana yang sehat dan bergotong royong.

Dari penjelasan yang ada di atas kita simpulkan bahwa memang *Self Disclosure* masuk kedalam bidang pribadi sosial. Dan pemahaman siswa didalam pribadi sosial memang dibutuhkan peserta didik untuk mencapai kehidupan di masyarakat dengan baik.

2. Pengertian Self Disclosure

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:

Dedy Mulyana (2000:12) “keterbukaan diri dapat diartikan memberikan informasi tentang diri.”

Pendapat itu pula diperkuat oleh para ahli lain yaitu Devito (2011: 64), yang mengatakan bahwa :

“Keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan.”

Lebih jelasnya keterbukaan diri adalah pengungkapan tentang diri kita kepada orang lain. Masih senada dengan pendapat dua ahli yang ada di atas Wrightsman (Dayaksini, 2009: 81), mengatakan bahwa :

“Keterbukaan diri adalah proses keterbukaan diri yang diwujudkan dengan berbagi perasaan dan informasi kepada orang lain.”

Jika dilihat dari pendapat beberapa ahli tersebut sudah sangat jelas terlihat bahwa *self disclosure* adalah proses pengungkapan segala informasi kepada orang lain, dan pendapat tersebut akhirnya dilengkapi oleh Raven dan Rubin (Dayaksini, 2009: 82), yang berpendapat bahwa :

“*Self disclosure* adalah adanya rasa percaya dan timbal balik dari lawan bicara menjadikan seseorang cenderung memberikan reaksi yang sepadan.”

Singkatnya *self disclosure* adalah proses pengungkapan informasi dimana dari proses tersebut diharapkan adanya timbal balik atau respon yang baik pula. Mendukung pendapat tersebut Johnson, 1981 (Supratiknya, 1995:14), menyatakan bahwa *self disclosure* adalah :

“Reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita dimasa kini tersebut.”

Jadi keterbukaan diri adalah proses pengungkapkan informasi dimasa lalu dimana jika nantinya kita mendapatkan masalah yang serupa kita bisa dengan mudah untuk menemukan solusinya. Beberapa pendapat tersebut semakin diperkuat oleh Tubbs dan Moss (2001: 12-13), yang berpendapat bahwa :

“Membeberkan informasi tentang diri sendiri melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, pakaian, nada suara, dan melalui isyarat-isyarat nonverbal lainnya yang tidak terhitung jumlahnya, meskipun banyak diantara perilaku tersebut tidak disengaja, namun penyingkapan diri yang dimaksud di sini merupakan perilaku yang disengaja”.

Tentunya perilaku yang disengaja ini disertai dengan sikap objektif dan profesional dari diri kita. Melengkapi beberapa teori yang sudah ada Morton (Dayaksini, 2009: 81), mengatakan bahwa :

“Kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi dalam keterbukaan diri bersifat deskriptif dan Evaluative.”

Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin untuk diketahui oleh orang lain, misalnya seperti pekerjaan, alamat, dan usia. Sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan perasaan pribadinya lebih mendalam kepada orang lain, misalnya seperti tipe orang yang disukai, hal-hal yang disukai maupun hal-hal yang tidak disukainya. Kedalaman dalam sikap terbuka tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Situasi yang menyenangkan dan perasaan aman dapat membangkitkan seorang untuk lebih membuka diri.”

Menurut (Johnson, 1990) *self disclosure is one of the determinations to succeed the social interaction. An individual who is skilled in self disclosure can be identified that she or he has interest to others, be confidence and trustin other.*

Maksudnya adalah keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial. Individu yang terampil melakukan *self disclosure* mempunyai ciri-ciri yakni memiliki rasa tertarik kepada orang lain daripada mereka yang kurang terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya pada orang lain .

Penelitian lainnya yang dilakukan Johnson (1981) *shows that an individual who is able in self disclosure proved the she or he can adapt with the environment, be more confidence, more competent, can be trusted, be more positive, trusting others, be more objective, and friendly. On the other hand, an individual who is not able in self disclosure is proved that she or he cannot adapt, less of self confidence, be afraid, worry, feel inferior and not friendly.*

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri secara tepat; terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup.

Dari beberapa pendapat yang ada diatas penulis menyimpulkan bahwa *self-disclosure* adalah Kemampuan siswa dalam mengungkapkan informasi yang ada pada dirinya kepada orang lain dilingkungan sekolah, yang ditunjukkan dengan (1) mampu menyesuaikan diri, (2) lebih percaya diri, (3) mampu bersikap positif, dan (4) percaya terhadap orang lain.

3. Aspek-Aspek Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)

Aspek-aspek keterbukaan diri (*self disclosure*) menurut Altman & Taylor (Ifdil, 2013: 112) terdiri dari beberapa aspek, yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.

Lebih terperinci aspek-aspek keterbukaan diri akan dipaparkan pada bagian di bawah ini:

a. Ketepatan

Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini). Keterbukaan diri sering sekali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma. Keterbukaan diri (*self disclosure*) yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif berkaitan sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian.

b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan tersebut berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan atau tujuan seseorang melakukan keterbukaan diri. Sedangkan dari luar, dipengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

c. Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya keterbukaan diri (*self disclosure*). Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain.

d. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman biasa, orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan keluasan

Kedalaman dan Keluasan terbagi atas dua dimensi yakni keterbukaan diri yang dangkal dan yang dalam. Keterbukaan diri yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal. Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat.

Keterbukaan diri yang dalam, diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (*intimacy*). Seseorang dalam menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang betul-betul dipercaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang yang betul-betul akrab dengan dirinya, misalnya orang tua, teman dekat, teman sejenis dan pacar. Pendek kata, dangkal dalamnya seorang menceritakan dirinya ditentukan oleh yang hendak diajak

berbagi cerita. Pendek kata, dangkal dalamnya seorang menceritakan dirinya ditentukan oleh yang hendak diajak berbagi cerita. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, semakin terbuka ia kepada orang tersebut.

Sedangkan menurut Jourard (Maryam B. Gainau, 2009: 2) ada 6 (enam) aspek keterbukaan diri (*self disclosure*) disebut juga dengan Jourard *self disclosure* meliputi:

1. Sikap atau opini mencakup pendapat/sikap mengenai keagamaan dan pergaulan remaja.
2. Selera dan minat mencakup selera dalam pakaian, selera makanan dan minuman, kegemaran akan hobi yang disukai.
3. Pekerjaan atau pendidikan mencakup keadaan lingkungan sekolah dan pergaulan sekolah.
4. Keuangan mencakup keadaan keuangan seperti sumber keuangan, pengeluaran yang dibutuhkan, cara mengatur keuangan.
5. Kepribadian hal-hal yang mencakup keadaan diri, seperti marah, cemas, sedih, serta hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis.
6. Fisik mencakup keadaan fisik dan kesehatan fisik.

Berdasarkan paparan di atas mengenai aspek-aspek keterbukaan diri, peneliti lebih cenderung menggunakan aspek keterbukaan diri (*self disclosure*) menurut Altman dan Taylor yaitu; 1) ketepatan; 2) motivasi; 3) waktu; 4) keintensifan; 5) kedalaman dan keluasan.

4. Fungsi Pengungkapan diri

Self disclosure memang sangat penting untuk kehidupan remaja, karena dari *self disclosure* tersebut remaja bisa mendapatkan beberapa fungsi yang berguna untuk kehidupan remaja.

Menurut Derlega dan Grzelak (Sears, dkk, 1999: 254) “ada lima fungsi pengungkapan diri, yaitu Ekspresi (*expression*), Penjernih diri (*self-claarification*), Keabsahan sosial (*sosial validation*), Kendali sosial), Perkembangan hubungan (*relationship development*).”

Berikut adalah penjelasan terperinci dari aspek-aspek tersebut :

a. Ekspresi (*expression*)

Dalam kehidupan ini kadang-kadang manusia mengalami suatu kekecewaan atau kekesalan, baik itu yang menyangkut pekerjaan ataupun yang lainnya. Untuk membuang semua kekesalan ini biasanya akan merasa senang bila bercerita pada seorang teman yang sudah dipercaya. Dengan pengungkapan diri semacam ini manusia mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaan kita.

b. Penjernihan diri (*self-clarification*)

Dengan saling berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang dihadapi kepada orang lain, manusia berharap agar dapat memperoleh penjelasan dan pemahaman orang lain akan masalah yang dihadapi sehingga pikiran akan menjadi lebih jernih dan dapat melihat sudut persoalannya dengan lebih baik.

c. Keabsahan sosial (*sosial validation*)

Setelah selesai membicarakan masalah yang sedang dihadapi, biasanya pendengar akan memberikan tanggapan mengenai permasalahan tersebut Sehingga dengan demikian, akan mendapatkan suatu informasi yang bermanfaat tentang kebenaran akan pandangan kita. Kita dapat memperoleh dukungan atau sebaliknya.

d. Kendali sosial (*social control*)

Seseorang dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan dirinya yang dimaksudkan untuk mengadakan kontrol sosial, misalnya orang akan mengatakan sesuatu yang dapat menimbulkan kesan baik tentang dirinya.

e. Perkembangan hubungan (*relationship development*).

Saling berbagi rasa dan informasi tentang diri kita kepada orang lain serta saling mempercayai merupakan saran yang paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan sehingga akan semakin meningkatkan derajat keakraban.

5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

Ada beberapa hal yang bisa menjadi faktor atau penyebab seorang remaja untuk bisa mengungkapkan dirinya.

Adapun “menurut Devito (1986) beberapa faktor yang mempengaruhi *Self disclosure* yaitu menyingkapkan diri kepada orang lain, ukuran audiens, topik, valensi, seks, ras, kewarganegaraan dan umur, penerimaan hubungan”.

Penjelasan lebih rincinya akan dijelaskan sebagai berikut :

a. Menyingkapkan diri kepada orang lain.

Secara umum *Self Disclosure* adalah hubungan timbal balik. *Dyadic effect* dalam pengungkapan diri menyatakan secara tidak langsung bahwa dalam proses ini terdapat efek spiral (saling berhubungan), dimana setiap pengungkapan diri individu diterima sebagai stimulus untuk penambahan pengungkapan diri dari yang lain.

Dalam hal ini, pengungkapan diri antar kedua individu akan semakin baik jika pendengar bersikap positif dan menguatkan. Secara umum, individu cenderung menyukai orang lain yang mengungkapkan cerita rahasianya pada jumlah yang kira-kira sama.

b. Ukuran audiens

Pengungkapan diri, mungkin karena sejumlah ketakutan yang dirasakan oleh individu karena mengungkapkan cerita tentang diri sendiri, lebih sering terjadi dalam kelompok yang kecil daripada kelompok yang besar.

Dengan pendengar lebih dari satu seperti *monitoring* sangatlah tidak mungkin karena respon yang nantinya bervariasi antara pendengar.

Alasan lain adalah jika kelompoknya lebih besar dari dua, pengungkapan diri akan dianggap dipamerkan dan terjadinya pemberitaan publik. Tak lama kemudian akan dianggap hal yang umum karena sudah banyak orang yang tahu.

c. Topik

Topik mempengaruhi jumlah dan tipe pengungkapan diri. Menemukan bahwa pengungkapan diri mengenai uang, kepribadian dan fisik lebih jarang dibicarakan daripada berbicara tentang rasa dan minat, sikap dan opini, dan juga pekerjaan. Hal ini terjadi karena tiga topik pertama lebih sering dihubungkan dengan *self-concept* seseorang, dan berpotensi melukai orang tersebut.

d. Valensi

Nilai (kualitas positif dan negatif) pengungkapan diri juga berpengaruh secara signifikan. Pengungkapan diri yang positif lebih disukai daripada pengungkapan diri yang negatif. Pendengar akan lebih suka jika pengungkapan diri orang lain yang didengarnya bersifat positif.

e. Seks

Banyak penelitian mengindikasikan secara umum, bahwa wanita lebih terbuka daripada pria tapi keduanya membuat *disclosure* (penyingkapan) negatif yang hampir sama dari segi jumlah dan tingkatannya.

f. Ras, kewarganegaraan, dan umur

Terdapat perbedaan ras dan kebangsaan dalam pengungkapan diri. Murid kulit hitam lebih jarang mengungkapkan diri mereka dibandingkan murid kulit putih. Murid di USA lebih sering *disclose* (mengungkapkan diri) daripada kelompok yang sama di Puerto Rico, Jerman, Inggris dan di Timur Tengah. Juga terdapat perbedaan frekuensi pengungkapan diri dalam grup usia yang berbeda. Pengungkapan diri pada teman dengan gender berbeda meningkat dari usia 17-50 tahun dan menurun kembali.

g. Penerimaan hubungan (*Receiver Relationship*)

Seseorang yang menjadi tempat bagi individu untuk *disclose* mempengaruhi frekuensi dan kemungkinan dari pengungkapan diri. Individu cenderung *disclosure* pada individu yang hangat, penuh pemahaman, memberi dukungan dan mampu menerima individu apa adanya.

6. Tahapan *Self Disclosure*

Self disclosure melibatkan konsekuensi positif dan negatif. Keputusan untuk mengungkapkan diri bersifat individual dan didasarkan pada beberapa pertimbangan. Adapun tahapan dalam melakukan pengungkapan diri adalah sebagai berikut :

- a. Pertimbangan akan motivasi melakukan pengungkapan diri.

Setiap pengungkapan diri ditimbulkan oleh motivasi yang berbeda-beda pada setiap individu. Pengungkapan diri sebaiknya didorong oleh pertimbangan dan perhatian yang ada terhadap hubungan yang dijalani oleh individu, terhadap orang lain yang berada disekeliling individu dan terhadap diri sendiri. Pengungkapan diri sebaiknya berguna bagi semua orang yang terlibat.

- b. Pertimbangan pantas atau tidaknya pengungkapan diri.

Pengungkapan diri sebaiknya sesuai dengan konteks dan hubungan yang terjalin antara pembicara dan pendengar. Individu harus memperhatikan waktu dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan diri. Pendengar yang dipilih biasanya adalah orang yang memiliki hubungan yang dekat dengan individu. Penting untuk dipertimbangkan apakah pendengar mau mendengarkan pengungkapan diri individu.

Apakah pendengar dapat mengerti hal yang diungkapkan oleh individu.

“Menurut Devito (Dayakisni & Hudaniah, 2003) jika pendengar merupakan orang yang menyenangkan dan membuat individu merasa nyaman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan untuk membuka diri akan semakin besar.

Sebaliknya, individu akan menutup diri pada orang-orang tertentu karena merasa kurang percaya.”

c. Pertimbangan akan respon yang terbuka dan jujur.

Pengungkapan diri sebaiknya dilakukan di lingkungan yang mendukung adanya respon yang jujur dan terbuka. Hindari pengungkapan diri jika pendengar berada sedang terburu-buru atau ketika mereka berada pada situasi yang tidak memungkinkan adanya respon yang jujur dan terbuka.

d. Pertimbangan akan kejelasan dari pengungkapan diri.

Tujuan dari pengungkapan diri adalah untuk menginformasikan bukan membuat orang lain kebingungan. Seringkali individu hanya mengungkapkan informasi yang tidak lengkap yang membingungkan pendengar. Sebaiknya individu mempertimbangkan informasi apa yang hendak diungkapkan, dan mempersiapkan diri pada konsekuensi untuk mengungkapkan diri lebih dalam lagi supaya pendengar dapat mengerti.

e. Pertimbangan kemungkinan pengungkapan diri pendengar.

Selama mengungkapkan diri, berikan pendengar kesempatan untuk mengungkapkan dirinya. Raven & Rubin (Dayakisni & Hudaniah, 2003) menyatakan bila individu menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi, pendengar akan cenderung memberikan reaksi yang sepadan. Pada umumnya individu mengharapkan orang lain memperlakukannya sama seperti individu memperlakukan orang lain tersebut. Pengungkapan diri pendengar merupakan suatu tanda pengungkapan diri individu diterima atau sesuai.

- f. Pertimbangan akan resiko yang mungkin terjadi akibat pengungkapan diri.

Pengungkapan diri sebaiknya diikuti dengan pertimbangan konsekuensi yang terjadi dari pengungkapan diri tersebut. Pengungkapan diri tidak selalu menghasilkan konsekuensi yang positif seperti pemahaman dan penerimaan dari pendengar tetapi juga kemungkinan akan adanya konsekuensi negatif seperti penolakan dan ketegangan. Franke & Leary (Sears,dkk 1999) menyebutkan, bahwa individu dengan orientasi seksual yang berbeda berkeinginan untuk mengungkapkan diri, tetapi mereka takut bahwa pengungkapan yang mereka lakukan akan menyebabkan kemarahan, penolakan dan atau diskriminasi.

Tahapan pengungkapan diri ini bukan merupakan suatu aturan kaku yang harus dilewati tahap demi tahap. Individu dapat mengungkapkan diri mengikuti tahap per tahap atau tidak secara berurutan.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta yaitu siswa sebagai klien dan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa). Sukardi (2008:68) menyatakan bahwa, “layanan

konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.”

Konseling kelompok yang digunakan disini adalah konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Client Centered*.

“Menurut Natawidjaja (M. Edi Kurnanto, 2013: 55) merupakan pendekatan yang didasari asumsi bahwa individu cenderung bergerak ke arah keseluruhan dan ke arah perwujudan diri dan anggota kelompok sebagai individu serta kelompok sebagai keseluruhan itu dapat menemukan arah sendiri dengan bantuan yang minimum dari konselor kelompok atau fasilitator.”

Pendekatan *Client Centered* dikembangkan oleh Carl. R. Rogers. Pada dasarnya *Client Centered* lebih menekankan pada keaktifan anggota itu sendiri dan bukan konselor tau pemimpin kelompok, namun client centered juga tetap melihat mutu pribadi konselor, karena tugas dan fungsi utama fasilitator kelompok adalah mengerjakan apa yang diperlukan untuk menciptakan suatu iklim yang subur dan sehat di dalam kelompok. Iklim seperti itu dibentuk antara anggota-anggota kelompok dengan fasilitator dengan menciptakan hubungan yang didasari oleh sikap tertentu seperti pemahaman empati yang teliti, penerimaan, penghargaan yang positif, kehangatan, perhatian, rasa hormat, keaslian (*genuineness*), spontan, dan keterbukaan diri (*self disclosure*).

“Menurut M. Edi Kurnanto (2013: 55) Konseling kelompok dengan pendekatan ini adalah bagaimana cara memodifikasi

perilaku individu melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.”

Client Centered, Pada intinya merupakan terapi hubungan. Nilai penting dari pendekatan adalah keterkaitan terhadap kepakaran teknis konselor menjadi kurang penting dan utamanya berkonsentrasi pada sikap atau filosofi konselor dan kualitas hubungan teraupetiknya.

Berdasarkan beberapa definisi yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Client Centered* merupakan pendekatan yang menekankan pada hubungan antara konselor dengan kliennya, sikap pribadi konselor lebih penting daripada teknik-teknik, pengetahuan atau teori.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Semua kegiatan tentu ada tujuan yang ingin dicapai nantinya, begitupun dengan kegiatan konseling kelompok. Adapun tujuan dari konseling kelompok adalah :

“Menurut Gibson dan Mitchell (Latipun, 2008: 181), konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan ketrampilan hubungan personal, nilai, sikap, atau membuat keputusan karir.”

Selanjutnya menambahkan teori yang dikemukakan oleh Gibson dan Mitcehell menyatakan bahwa definisi lain dari tujuan konseling kelompok adalah :

“Memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut.”

Sedangkan menurut Dewa Ketut Sukardi (2002: 49-50), tujuan konseling kelompok adalah:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Dari beberapa tujuan yang ada di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang mempunyai tujuan jelas untuk membantu individu melalui kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama tentunya dengan adanya dinamika di dalamnya.

3. Isi Layanan Konseling Kelompok

Isi layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalahnya baik itu masalah pribadi ataupun masalah lainnya secara bebas.

4. Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

c. Asas keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

d. Asas kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan

suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

e. Asas kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

5. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004) dalam layanan konseling kelompok berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Para ahli mengemukakan bahwa peranan yang perlu ditampilkan pemimpin adalah:

1. mencetuskan ide atau sebagai seorang kepala
2. memberi informasi,
3. sebagai seorang perencana,
4. memberi sugesti,
5. mengaktifkan anggota,
6. mengawasi kegiatan,
7. memberi semangat untuk mencapai tujuan,
8. mewakili kelompok
9. memberi tanggung jawab,
10. menciptakan rasa aman dan

11. sebagai ahli dalam bidang yang dipimpinnya.

Menurut Covey (Kris Yuniarni H 2002: 6) ada tiga peranan pemimpin dalam kelompok/organisasi antara lain

- a. *Pathfinding* (pencarian alur), mengandung sistem nilai dan visi dengan kebutuhan pelanggan melalui suatu perencanaan strategis yang disebut *the strategic pathway* (jalur strategi).
- b. *Aligning* (penyelarasan), upaya memastikan bahwa struktur, sistem dan operasional organisasi memberi dukungan pada pencapaian visi dan misi dalam memenuhi kebutuhan - pelanggan dan pemegang saham lain yang terlibat.
- c. *Empowerment* (pemberdayaan), suatu semangat yang digerakkan dalam diri orang-orang yang mengungkapkan bakat, kecerdikan dan kreativitas laten, untuk mampu mengerjakan apapun dan konsisten dengan prinsip-prinsip yang disepakati untuk mencapai nilai, visi dan misi bersama dalam melayani kebutuhan pelanggan dan pemegang saham lain yang terlibat.

b. Anggota Kelompok.

Adapun peranan anggota kelompok adalah sebagai berikut :

(a) Aktifitas Mandiri

Peran anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok bersifat *dari, oleh, dan untuk* para anggota kelompok itu sendiri. Masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk:

1. Mendengar, memahami, dan merespon dengan tepat dan positif (3-M).
2. Berpikir dan berpendapat.
3. Menganalisis, mengkritisi, dan berargumentasi.
4. Merasa, berempati dan bertindak.
5. Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

(b)Aktifitas mandiri masing-masing anggota kelompok itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok.

Kebersamaan ini mewujudkan melalui:

1. Pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar anggota kelompok.
2. Kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok.
3. Komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertatakrama.
4. Saling memahami, memberi kesempatan dan membantu.
5. Kesadaran bersama untuk menyelesaikan kegiatan kelompok.

6. Pendekatan Konseling Kelompok

Pendekatan konseling kelompok bisa dilakukan dengan beberapa tahapan, untuk lebih jelasnya akan dijelaskan secara terperinci sebaga berikut :

Pendekatan dan teknik konseling kelompok menurut Prayitno (2004)

a. Pembentukan Kelompok

Kelompok untuk layanan konseling kelompok dapat dibentuk melalui pengumpulan individu (siswa dan individu lainnya) yang berasal dari:

- 1) Satu kelas siswa yang dibagi ke dalam beberapa kelompok.
- 2) Kelas-kelas siswa yang berbeda dihimpun dalam satu kelompok.
- 3) Lokasi dan kondisi yang berbeda dikumpulkan menjadi satu kelompok.

Pengelompokan individu itu dengan memperhatikan aspek-aspek relatif homogenitas dan heterogenitas sesuai dengan tujuan layanan.

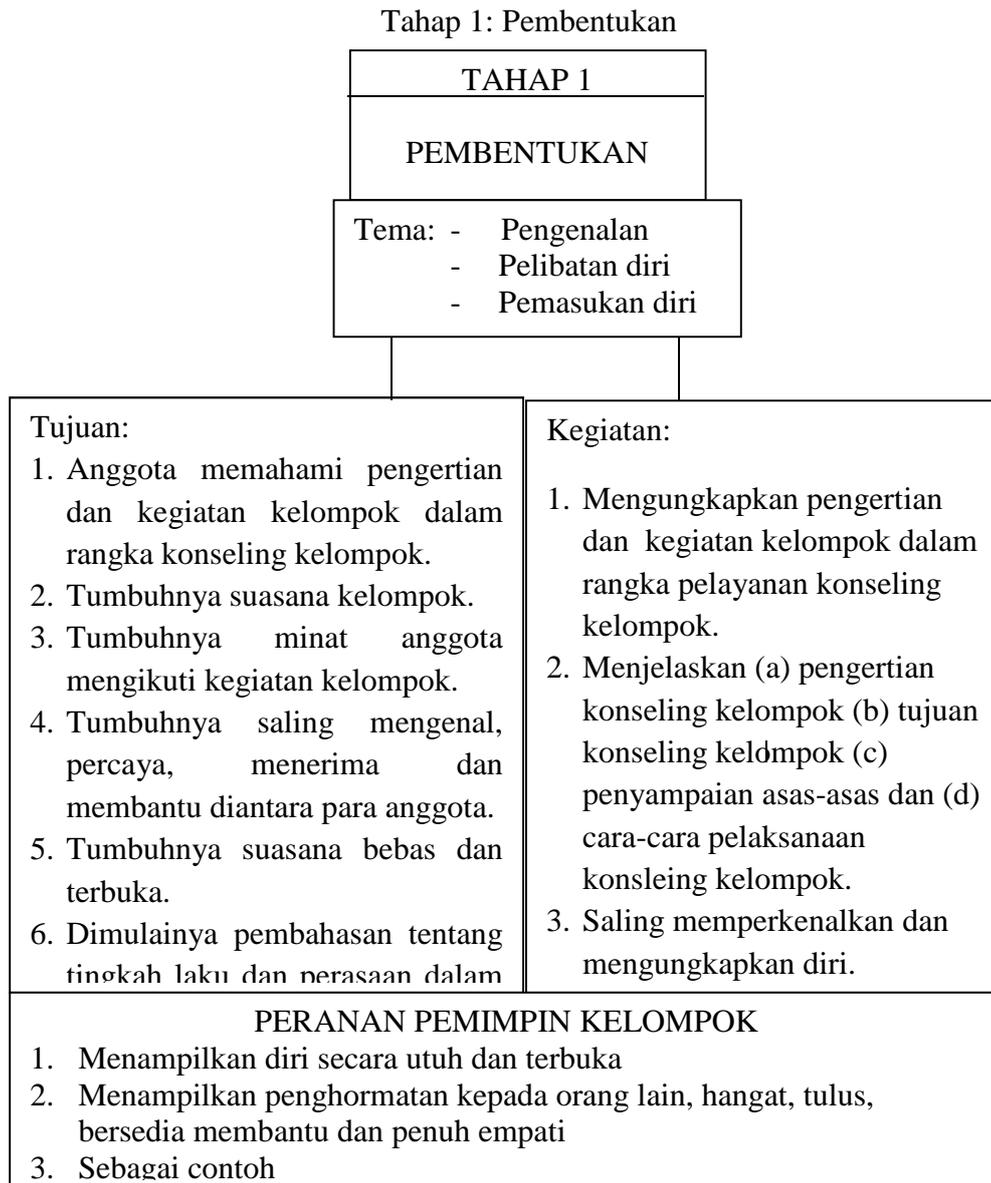
Data hasil instrumentasi, himpunan data dan sumber-sumber lainnya dapat menjadi pertimbangan dalam pembentukan kelompok.

b. Tahap Penyelenggaraan

Layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu:

- a) *Tahap Pembentukan*, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
- b) *Tahap Peralihan*, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

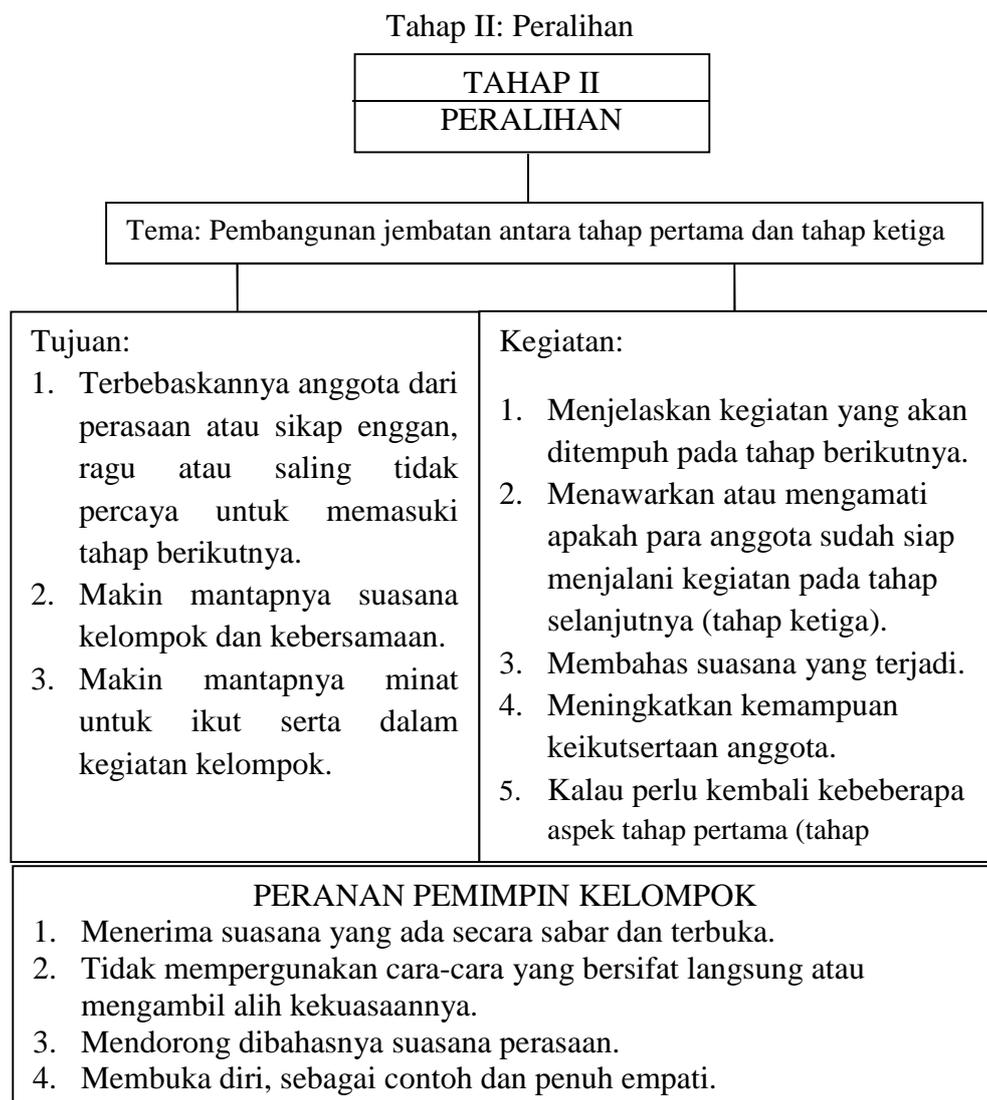
- c) *Tahap Kegiatan*, yaitu tahapan “kegiatan inti” untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
- d) *Tahap pengakhiran*, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.



Gambar 2.1. Tahap Pembentukan dalam Konseling Kelompok

Tahap peralihan ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tahap Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini Gladding (dalam Prayitno, dkk, 1995).

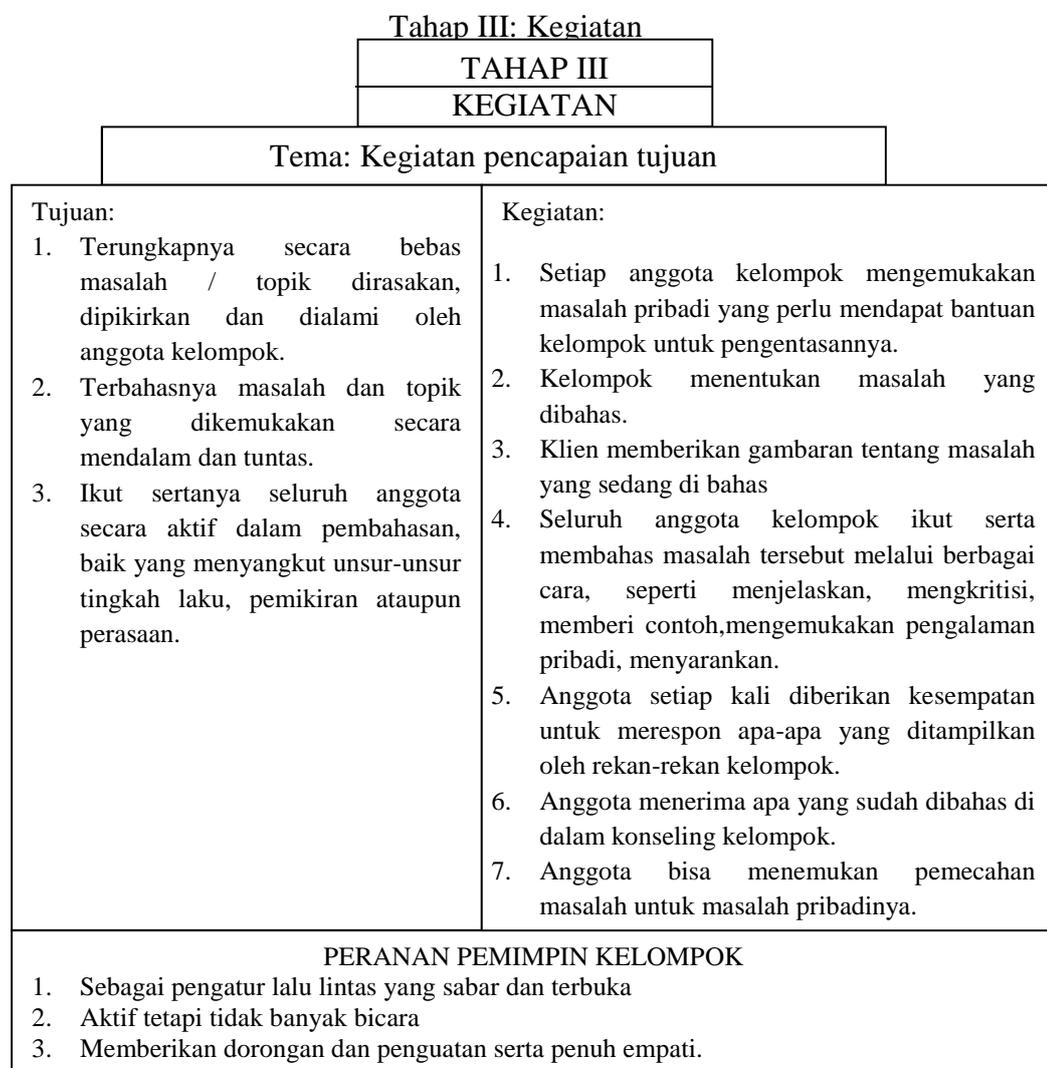
Pola keseluruhan tahap kedua tersebut disimpulkan ke dalam bangan berikut :



Gambar 2.2. Tahap Peralihan dalam Konseling Kelompok

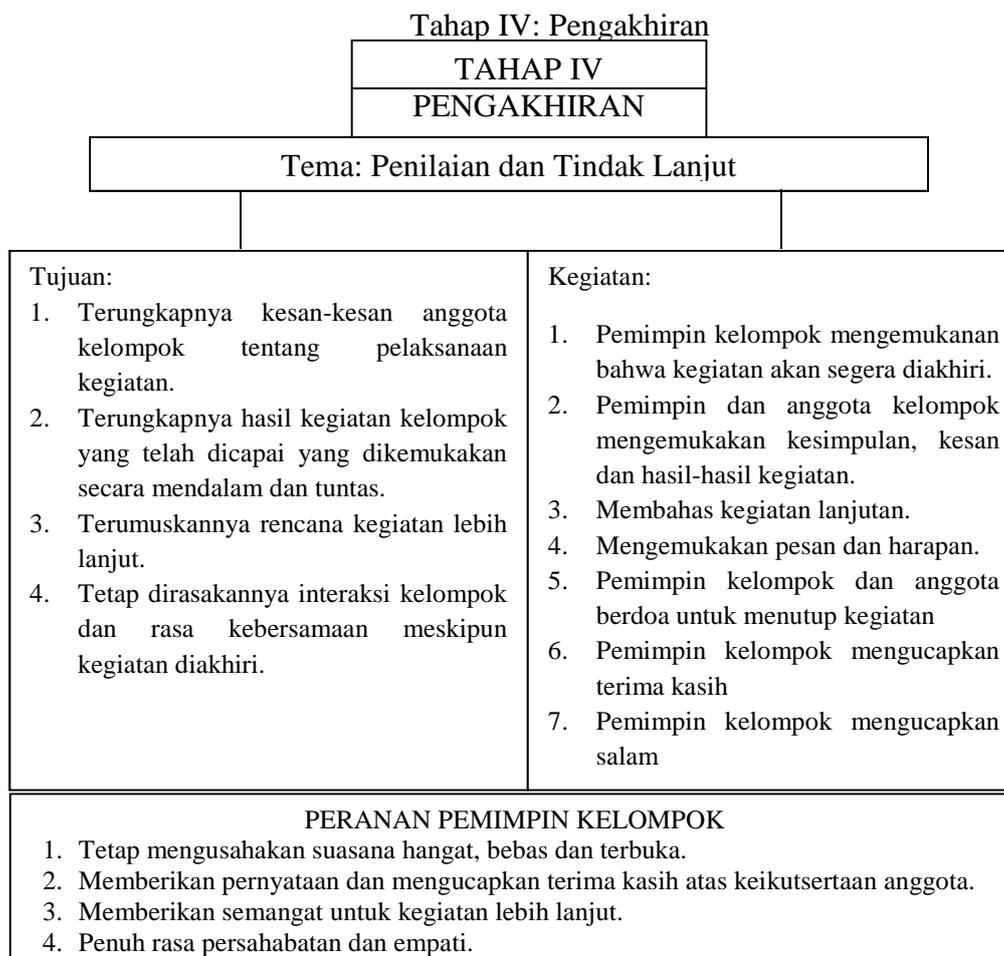
Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang

dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok. Tahap ini disimpulkan berhasil jika semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat. Pola keseluruhan tahap ketiga tersebut disimpulkan ke dalam bagan berikut :



Gambar 2.3. Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok

Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.



Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran dalam Konseling Kelompok

Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dikemukakan di atas, kiranya konseling haruslah dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang telah diuraikan agar tujuan dari konseling kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

C. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Self

Disclosure

Keterbukaan diri merupakan hal penting dalam hidup siswa, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Keterbukaan diri merupakan bentuk ungkapan perasaan, reaksi atau tanggapan berupa informasi baik mengenai pengalaman masa lalu, pengalaman hidup, emosi, pendapat dan cita-cita. Keterbukaan diri terdiri dari beberapa aspek seperti 1) ketepatan mengacu pada individu yang mengungkapkan informasi pribadi dengan relevan dan peristiwa di mana individu terlibat; 2) motivasi merupakan dorongan individu untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain; 3) waktu yaitu waktu yang tepat digunakan individu untuk meningkatkan keterbukaan diri; 4) keintifan yaitu keintifan individu dalam keterbukaan diri tergantung kepada siapa individu mengungkapkan dirinya bisa teman dekat, orang tua, dsb; 5) kedalaman dan keluasan yaitu terdiri dari dua dimensi keterbukaan dangkal dan dalam, keterbukaan yang dangkal diungkapkan kepada orang yang baru dikenal sedangkan keterbukaan diri yang dalam diungkapkan kepada orang yang memiliki kedekatan hubungan (intimacy).

Keterbukaan diri pada masa remaja awal sulit dilakukan dibandingkan pada masa dewasa. Hal ini disebabkan karena para remaja awal sedang dihadapkan dengan kondisi yang baru, baik dari lingkungan maupun dari diri sendiri. Kondisi baru yang dialami remaja awal menuntut remaja awal mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik, sehingga apabila remaja awal tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya secara baik maka permasalahan akan muncul.

Remaja awal yang kurang dapat mengungkapkan diri dengan baik akan mengalami isolasi dari lingkungan. Lingkungan kurang memberikan dukungan kepada dirinya, sehingga mengakibatkan individu kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada masa ini remaja mengalami banyak kesulitan untuk menyesuaikan diri. Sebagian besar remaja mengalami penurunan kualitas kehidupan pada awal memasuki sekolah menengah pertama. Penurunan kualitas pada remaja menjadikan remaja memiliki perasaan rendah terhadap apa yang ada dalam dirinya. Karena masa remaja merupakan masa peralihan yang sulit untuk mencari identitas diri sehingga akan menimbulkan banyak masalah.

Upaya meningkatkan keterbukaan diri membutuhkan metode yang tepat. Metode yang mampu mengarahkan klien mencapai tujuan spesifik, mengenai kebiasaan, sikap, keahlian, dan membantu meningkatkan tujuan baru. Adanya dukungan teman-temannya dapat memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan keterbukaan diri remaja. Suasana kelompok (konseling

kelompok) remaja dapat leluasa mengungkapkan pikiran dan perasaan untuk membantu individu menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama yang mengandung tuntutan menerima orang lain dengan harapan akan diterima oleh orang lain. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang dilaksanakan dengan memanfaatkan kelompok untuk pemecahan masalah, perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok yang dimaksud adalah menggunakan pendekatan *Client Centered* merupakan pendekatan yang menekankan pada hubungan antara konselor dengan kliennya, sikap pribadi konselor lebih penting daripada teknik-teknik, pengetahuan atau teori. Pengalaman dan saran serta masukan dari para anggota menjadi referensi bagi penyelesaian masalah pribadinya, terutama masalah keterbukaan diri.

Paparan di atas menunjukkan bahwa perlunya suasana kelompok yang beranggotakan teman-teman satu sekolahnya yang diciptakan dan dibina dalam sebuah kelompok yaitu konseling kelompok sehingga dapat menunjang dalam meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar dengan waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada tahun pelajaran 2015/2016.

B. Metode Penelitian

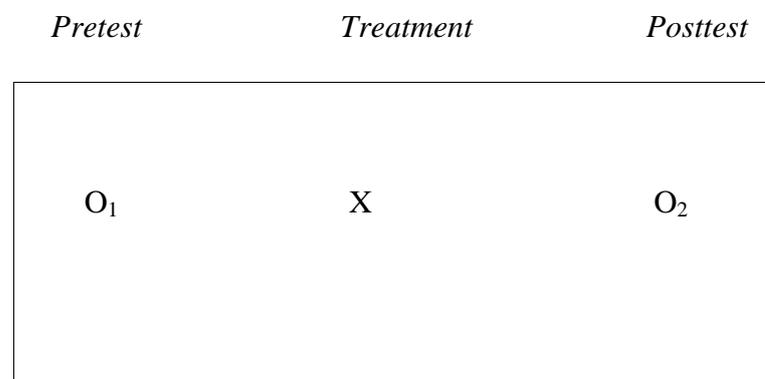
Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang di ungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dipercaya.

Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-eksperimental Design One-Group Pretest-Posttest Design* karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena, dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *One group pretest-posttest design*. Pelaksanaan dengan desain ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* (X) terhadap suatu kelompok. Sebelum diberikan perlakuan

atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *pretest* (O1) dan kemudian setelah perlakuan atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *posttest* (O2). Hasil dari kedua test ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh atau perubahan terhadap kelompok tersebut (Sugiyono, 2012).

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 . Pola *pre eksperimental design*

Keterangan :

- O₁ : *Pretest* berupa observasi awal sebelum siswa diberikan perlakuan
- X : Perlakuan (*treatment*)
- O₂ : *Posttest* berupa observasi akhir setelah siswa diberikan perlakuan

C. Subjek Penelitian

Subyek penelitian merupakan sumber data untuk menjawab masalah. Penelitian subyek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dalam penelitian. Penelitian ini diberikan kepada siswa yang mempunyai *Self*

Disclosure rendah, maka teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*

Menurut Nasution (2008: 98) teknik *purposive sampling* yaitu “teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mengambil orang-orang terpilih oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu”.

Subyek penelitian ini adalah siswa dari kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar yang memiliki *Self Disclosure* rendah. Untuk menjaring subjek penelitian diberikan skala *Self Disclosure* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. Skala *Self Disclosure* berfungsi sebagai penjarangan siswa yang memiliki *Self Disclosure* rendah sekaligus sebagai pretest bagi subjek penelitian. Setelah itu peneliti melakukan pengkoreksian untuk mengkategorikan siswa. Lalu peneliti mengambil 7 orang siswa yang dari nilai pretest termasuk kedalam kategori rendah.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiono (2009:60) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

- a. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok

- b. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah rendah nya *self disclosure* siswa.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah self disclosure dan konseling kelompok.

- a. *Self-disclosure* siswa di sekolah

Kemampuan siswa dalam mengungkapkan informasi yang ada pada dirinya kepada orang lain di lingkungan sekolah, yang ditunjukkan dengan (1) mampu menyesuaikan diri, (2) lebih percaya diri, (3) mampu bersikap positif, dan (4) percaya terhadap orang lain.

- b. Konseling Kelompok.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya dengan melalui empat tahap (1) Tahap pembentukan, (2) Tahap peralihan, (3) Tahap kegiatan, (4) Tahap pengakhiran.

E. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu, kualitas instrumen penelitian, dan kualitas pengumpulan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, tentunya peneliti harus menentukan teknik

pengumpulan apa yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala.

Skala Self Disclosure

Peneliti menggunakan skala konsep diri yang merupakan skala psikologis. Skala psikologis adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur atribut afektif atau aspek-aspek kejiwaan. Peneliti akan menyebarkan skala konsep diri untuk mengetahui siswa yang memiliki konsep diri yang kurang positif, untuk mendapatkan subjek penelitian.

Skala *Self Disclosure* ini menggunakan model skala Likert. Dengan model skala Likert. Nazir (2003: 339) mengemukakan prosedur dalam pembuatan skala Likert sebagai berikut :

- a. Peneliti mengumpulkan item-item yang cukup banyak dan relevan dengan masalah yang sedang diteliti
- b. Item-item tersebut diujikan kepada sekelompok responden yang cukup responsive dari populasi yang ingin diteliti
- c. Responden diminta untuk mengisi item pernyataan sesuai dengan keadaan yang paling mewakili dirinya (apakah mereka menyukai (+) atau tidak menyukai (-) item-item yang tersedia. Responsi tersebut dikumpulkan dan jawaban yang memberikan indikasi menyukai diberikan skor tinggi dan sebaliknya.

- d. Total skor dari masing-masing responden adalah penjumlahan dari skor masing-masing item responden tersebut
- e. Responden dianalisa untuk mengetahui item-item mana yang sangat nyata batasan antara skor tinggi dan skor rendah dalam skala total untuk respon upper dan lower dianalisa untuk melihat sampai berapa jauh tiap item itu berbeda. Item-item yang tidak menunjukkan korelasi dengan skor total tidak dipakai

Skala *self disclosure* digunakan untuk memperoleh data mengenai *self disclosure* siswa, melalui pre-test dan post-test. Dengan menggunakan skala *self disclosure* dapat diketahui siswa yang mengalami *self disclosure* sangat rendah sampai pada tingkatan yang sangat tinggi.

Penulisan item skala dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung (Favorable) dan item yang tidak mendukung pernyataan (Unfavorable) serta terdiri dari 5 alternatif jawaban yaitu : sangat setuju (SS). Setuju (S), ragu-ragu (R), dan tidak setuju (TS), serta sangat tidak setuju (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1-5.

Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala

Pernyataan	Favorable (Positif)	Unfavorable (Negatif)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

(Sugiyono, 2014)

Untuk lebih jelasnya, akan disajikan kisi-kisi instrumen penelitian *skala self disclosure* adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Self Disclosure

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item	
			Favourable	Unfavourable
Keterbukaan diri(Self Disclosure)	1. Mampu menyesuaikan diri	1.1 Mudah mencari teman	11	1
		1.2 Mampu terbuka dengan orang baru	12, 22	4, 19
		1.3 Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	27, 36	3, 30, 37
	2. Lebih percaya diri	2.1 Senang berbicara dengan orang lain	31	21
		2.2 Berani mengemukakan pendapat didepan kelas	13, 20	2, 15
		2.3 Memiliki banyak teman	14	32
	3. Mampu bersikap positif	3.1 Masalah pasti bisa diselesaikan dengan komunikasi yang baik	25	28
		3.2 Mau mendengarkan orang lain	6	33

		3.3 Bisa melupakan kejadian yang tidak menyenangkan	9	40
		3.4 Mampu mencari solusi untuk masalah	5, 26	10
		3.5 Mampu memaafkan kesalahan orang lain	34	38
	4. Percaya terhadap orang lain	4.1 Mampu menceritakan permasalahan kepada orang lain	16	29, 39
		4.2 Mampu memperkenalkan diri kepada orang lain	8, 17	7, 23, 35
		4.3 Mampu membuka privasi kepada orang lain	24	18

Kriteria skala *self disclosure* dikategorikan menjadi 2 yaitu: negatif dan positif atau tinggi dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

i : interval

2NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

$$i = \frac{(40 \times 5) - (40 \times 1)}{3} = \frac{200 - 40}{3} = 53$$

Tabel 3.3 Kriteria *Self Disclosure*

Interval	Kriteria
147 - 200	Tinggi
93-146	Sedang
39 - 92	Rendah

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat *self disclosure* dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan *self disclosure* yang rendah pada siswa.

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas Skala

Validitas adalah suatu struktur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesalahan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Sugiyono (2011: 182) untuk menguji validitas isi dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi yang telah diajarkan.

Menguji validitas isi, dapat dengan mempertimbangkan pendapat dari para ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, setelah kisi-kisi lembar skala disusun berdasarkan indikator, maka selanjutnya di uji ahli oleh dosen

pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Dalam penelitian ini, para ahli yang diminta pendapatnya adalah dosen-dosen bimbingan dan konseling di Universitas Lampung yakni oleh Ibu Citra Abriani Maharani, Bapak Syaifudin Latif, dan Ibu Yohana Oktarina. Hasil uji ahli menyatakan bahwa pernyataan sangat tepat dan tepat dan dinyatakan valid sehingga dapat dipergunakan sebagai instrumen dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji ahli tersebut terdapat 46 item yang dinyatakan tepat.

Setelah dilakukan uji ahli terhadap instrumen skala kemudian dilakukan uji coba dan analisis aitem yang dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor aitem instrumen dalam suatu faktor dan megkorelasikan skor faktor dengan skor total. Adapun rumus korelasi pearson product moment sebagai berikut :

Rumus korelasi *product moment* :

$$r_{xy} = \frac{N (\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara x dan y

N = jumlah subjek

X = skor item

Y = skor total

X = jumlah skor item

Y = jumlah skor total

X^2 = jumlah kuadrat skor item

Y^2 = jumlah kuadrat skor total (Arikunto 2011: 170)

Uji coba skala *self disclosure* disebar ke sebanyak 30 siswa untuk dijadikan sample penguji validitas. Hasil uji coba yang didapatkan dari perhitungan Product Moment menggunakan SPSS 16 adalah dari 46 butir pernyataan, terdapat 6 item yang dinyatakan tidak valid. Hal ini diperoleh dari perhitungan $r_{\text{tabel}} < r_{\text{hitung}}$. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut terdapat 40 item yang valid.

2. Uji Reliabilitas Skala

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto, 1997:170).

Uji reliabilitas dihitung dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 16 menggunakan rumus *alpha crombach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrumen
- k : Banyaknya butir pertanyaan
- $\sum S_i^2$: Jumlah varian butir
- S^2 : Varian total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas (Sugiyono 2014:184) sebagai berikut :

Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup
0,2- 0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

Hasil perhitungan skala *self disclosure* menunjukkan bahwa skala yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,872. Berdasarkan kriteria reliabilitas pada tabel 3.4, 0,872 ada pada taraf 0,8 – 1,000 yaitu termasuk kriteria sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis penelitian (Sugiono, 2012).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda.

Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui

uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)17.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002:96):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : Uji *Wilcoxon*

T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N : Jumlah data sampel

Kriteria pengujian :

Ha diterima, jika $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$

Ha ditolak, jika $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$

Saat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh harga

$Z_{hitung} = -2,366$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan $Z_{tabel} = 1,645$.

Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Ternyata $Z_{hitung} = -2,366 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar tahun ajaran 2015/2016, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *uji wilcoxon*, dimana diperoleh harga $z_{hitung} = -2,366$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $z_{hitung} = -2,366 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulannya adalah Layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self disclosure* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2015/2016.

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok dapat dipergunakan untuk meningkatkan *self disclosure* siswa pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar tahun ajaran 2015/2016. Hal ini ditunjukkan dari sikap dan hasil pretest yang sebelum diberikan perlakuan memiliki *self disclosure* yang rendah, dan setelah diberi perlakuan

konseling kelompok *self disclosure* dapat meningkat yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap dan perilaku serta nilai posttest konseli. Jadi konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan *self disclosure* siswa.

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan layanan konseling kelompok sebagai program unggulan untuk meningkatkan *self disclosure* siswa yang rendah pada khususnya, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.
2. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain dengan mengontrol variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2014. *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama. Halaman 207.
- Dayaksini, T & Hudaniah. 2003. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- _____. 2009. *Psikologi Sosial edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Dedy Mulyana, 2000. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya. Hlm 11.
- Devito, J.A. 1986. *Komunikasi Antar Manusia, Kuliah Dasar*. Jakarta : Proffesionals Books.
- _____. 2010. *Komunikasi Antar Manusia Edisi ke lima*. Tangerang : Karisma.
- Gibson, R.L dan Mitchell, M.H. 2011. *Bimbingan dan Konseling (Edisi Tujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Giyono.2015. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Hartinah, S. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama
- Havighursts, R. J. A. 1997. *Cross Cultural View, Understanding Adolescence Currents Development in Adolescence Psychology*. Boston : Allyn & Bacon, Inc.
- Ifdill. 2013. Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Pendidikan* (Nomor 1 Tahun 2013). Universitas Negeri Padang. Hlm. 110-117.
- Johnson.W. David. 1990. *Reaching Out; Interpersonal Effectivenss and Self Actualization*. Printice Internasionalin Jersey.

- _____. 1981. *Reaching Out; Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*. Englewood Cliffs : Prentice International Jersey.
- Kurnanto, M. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*. Malang: UMM Press.
- Littlejohn, Stephen W. 2009. *Teori Komunikasi*. Jakarta : Salemba Humanika
- Maryam. B. Gainau. 2009. *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling*. E-journal Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN) Papua. Hlm. 1-18.
- Nasution, S. 2008. *Metode Research (penelitian Ilmiah)*. Jakarta: PT Bumi Akasara.
- Nazir, Moch. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta : Salemba Empat
- Nurjanah. 2013. *Peningkatan Self Disclosure Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Konseling Kelompok*. Jurnal ALIBKIN Vol 2
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Rakhmat, Jalaludin. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Santrock J.W. 2005. *Life-span Development*. USA: McGraw-Hill Humanities Social.
- Sears, David O, dkk. 1999. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Sudjana. 2002. *Penilaian Hasil Belajar dan Mengajar*. Bandung: Rosda.
- Sugiyono. 2006. *Teknik Penelitian*. Yogyakarta : Pines
- _____. 2010. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- _____. 2011. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- _____. 2012. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cetakan ke-17. Bandung : Alfabeta
- _____. 2014. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta

- Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- _____. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Supratiknya. 1995. *Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rajawali Pers
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers
- Tubbs dan Moss. 2001. *Human Communication*. Singapore : Mc. Graw-Hill, Inc.
(Alih bahasa : Dr. Deddy Mulyana)
- Tohirin. 2007. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Yuniarni, Kris. 2002. *Penilaian Anggota Terhadap Gaya Kepemimpinan dan Dinamika Kelompok*. Bogor: IPB
- Yusuf, S dan Nurihsan, J. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Mutiara Nurkencana.