

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK *CLIENT CENTERED*
UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA KELAS IX
SMP NEGERI 1 BANDAR SRIBHAWONO**

(Skripsi)

Oleh

ARUM SEPHIA DENADA

NPM 1913052033



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2024

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK *CLIENT CENTERED* UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 BANDAR SRIBHAWONO

Oleh

ARUM SEPHIA DENADA

Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya keterbukaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Srihawono. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok *Client Centered* dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Srihawono. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen sebanyak 5 orang siswa yang terkumpul dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah). Skala keterbukaan diri digunakan untuk mengukur tingkat keterbukaan diri siswa. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan uji T menunjukkan bahwa keterbukaan diri pada siswa dapat meningkat dengan menggunakan konseling kelompok *Client Centered* dengan $p = 0,002$; $p < 0,05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya konseling kelompok *Client Centered* efektif meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Srihawono.

Kata kunci: konseling kelompok, keterbukaan diri, *Client Centered*

ABSTRACT

THE USE OF CLIENT CENTERED GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF DISCLOSURE IN CLASS IX STUDENTS OF SMP NEGERI 1 BANDAR SRIBHAWONO

By

ARUM SEPHIA DENADA

The problem of this research is the low self disclosure in class IX students at SMP Negeri 1 Bandar Srihawono. The purpose of this study was to find out the use of Client Centered group counseling in increasing self disclosure in class IX students at SMP Negeri 1 Bandar Srihawono. This research design uses one group pretest-posttest design. The research subjects consisted of an experimental group of 5 students who were collected using a purposive sampling technique (students who have a low level of self disclosure). The self disclosure scale is used to measure the level of self disclosure of students. The results of the research which were analyzed using the T-test showed that self disclosure in students could increase by using Client Centered group counseling with $0.002 ; p < 0.05$. which means H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that group counseling Client Centered is effective in increasing self disclosure in class IX students at SMP Negeri 1 Bandar Srihawono.

Keywords: *self disclosure, group counseling, Client Centered.*

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK *CLIENT CENTERED*
UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA KELAS IX
SMP NEGERI 1 BANDAR SRIBHAWONO**

Oleh

ARUM SEPHIA DENADA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2024

Judul Skripsi

: PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK CLIENT CENTERED UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 BANDAR SRIBHAWONO

Nama Mahasiswa

: Arum Sephia Denada

No. Pokok Mahasiswa

: 1913052033

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Si., M. Ag.
NIP. 197412202009121002

Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 197303152002122002

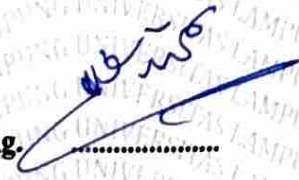
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Si., M. Ag.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Si., M. Ag.



Sekretaris : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.



Penguji : Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si
NIP. 19651230191111001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 14 Agustus 2024

SURAT PERNYATAAN


Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Arum Sephia Denada
No. Pokok Mahasiswa : 1913052033
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok *Client Centered* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono” adalah asli hasil penelitian saya. Kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagai mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, September 2024
buat pernyataan



Arum Sephia Denada
NPM. 1913052033

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Arum Sephia Denada, lahir di desa Sribhawono, Kecamatan Bandar Sribhawono, Kabupaten Lampung Timur, tanggal 21 September 2001. Peneliti merupakan putri bungsu dari 3 bersaudara, pasangan dari Bapak Subroto Handoyo dan Ibu Sri Purwaningsih. Peneliti menempuh pendidikan formal di Taman kanak-kanak (TK) Al-Islam Sribhawono dan lulus pada tahun 2007, Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Sribhawono dan lulus pada tahun 2013, SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono dan lulus pada tahun 2016, serta SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono dan lulus pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur penerimaan Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Pada tahun 2022 peneliti telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Pugung Raharjo, Kecamatan Sekampung Udik, Kabupaten Lampung Timur sekaligus melaksanakan praktik mengajar melalui Program Pengenalan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Sekampung Udik.

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS Al-Insyirah: 5-6)

“Kesabaran adalah kunci kemenangan.”

(Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamiin..

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT
atas terselesaikannya penulisan skripsi ini
Kupersembahkan karya tulis ini untuk:

Kedua orangtuaku tercinta,
Bundaku Sri Purwaningsih dan ayahku Subroto Handoyo

Terimakasih atas peluh keringat, kasih sayang, pengorbanan, kesabaran,
serta do'a yang senantiasa tulus mengiringi
langkah perjuangan dan keberhasilanku.

Kakak-kakakku tersayang Lily Wijayanti dan Nita Purnama Sari
Terimakasih sudah menjadi penyemangatku
untuk lebih giat dalam mencapai keberhasilanku.

Almamaterku Tercinta
Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok *Client Centered* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono”. Sholawat serta salam senantiasa kita sanjungkan kepada nabi besar Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan do’a, bimbingan, motivasi, kritik dan saran yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan motivasi, masukan, bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi, masukan, bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A., selaku Dosen Pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
8. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Ibu Nailul Fauziah, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono yang telah membantu dan memberikan arahan serta motivasi kepada penulis selama masa penelitian dan seluruh dewan guru serta staf yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
10. Kedua orangtuaku tercinta, Bunda Sri Purwaningsih dan Ayah Subroto Handoyo yang selalu memberikan do'a tulus, pengorbanan, kesabaran, cinta kasih dan dukungan.
11. Kakak-kakakku tersayang, Lily Wijayanti dan Nita Purnama Sari yang telah memberikan banyak motivasi dan dukungan.
12. Keponakan-keponakanku tersayang, Salsa, Bila dan Althaf yang selalu mendukung dan bangga dengan tantenya, semoga kalian lebih sukses dan mudah dalam menggapai mimpi.
13. Inten Saputri dan Azzahra Khoirunisa, sahabat terbaikku yang selalu membantu dan mendukung selama masa perkuliahan, penulis sangat beruntung dan bersyukur bertemu dengan orang-orang baik seperti kalian.
14. Sahabat-sahabat kuliahku, Mauly, Sabrina, Teza dan Sri, yang sudah banyak membantu peneliti dalam menyusun skripsi. Miranda, Rani, Agnes, Lily, Rieza, Valen dan seluruh sahabat seperjuangan BK 19 terimakasih untuk kebersamaannya selama ini, semoga kekeluargaan kita tak akan luntur dan kelak kita semua bisa menjadi orang sukses.
15. Sahabatku Erinne, terimakasih telah menjadi sahabat yang baik dan selalu ada saat dibutuhkan.
16. Teman-teman KKN, terimakasih untuk 2 bulan yang tak terlupakan, suatu kebahagiaan dapat mengukir kenangan indah bersama kalian.
17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang diberikan kepada penulis dengan kebaikan yang lebih besar dan akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Bandar Lampung, September 2024

Penulis

Arum Sephia Denada

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang dan Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
1.5 Kerangka Berpikir	6
1.6 Hipotesis Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Keterbukaan Diri	10
2.1.1 Pengertian Keterbukaan Diri.....	10
2.1.2 Aspek-aspek Keterbukaan Diri	11
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri.....	13
2.1.4 Fungsi Keterbukaan Diri.....	16
2.1.5 Manfaat Keterbukaan Diri	17
2.2 Konseling Kelompok <i>Client Centered</i>	18
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok <i>Client Centered</i>	18
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok <i>Client Centered</i>	19
2.2.3 Ciri-ciri Konseling Kelompok <i>Client Centered</i>	20
2.2.4 Karakteristik Konseling Kelompok <i>Client Centered</i>	21
2.2.5 Langkah-langkah Konseling Kelompok <i>Client Centered</i>	22
2.3 Penggunaan Layanan Konseling Kelompok <i>Client Centered</i> Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri.....	23
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	24
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan waktu penelitian	30
3.2 Metode Penelitian.....	30
3.3 Populasi, Sample dan Teknik Sampling	31
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Sampel	32
3.3.3 Teknik sampling	32
3.4 Variabel Penelitian	32
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	34

3.6.1 Uji Validitas	36
3.6.2 Uji Reabilitas.....	38
3.6.3 Uji Normalitas.....	38
3.7 Teknik Analisis Data	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Gambaran Umum Keterbukaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono	42
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian	44
4.2 Data Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Posttest</i>	52
4.3 Deskripsi Perubahan Subjek Tiap Pertemuan.....	52
4.4 Hasil Peningkatan Keterbukaan Diri Setiap Indikator	64
4.5 Hasil Uji Hipotesis	66
4.6 Pembahasan	67
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	75
5.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kategorisasi Skala Keterbukaan Diri.....	35
3.2 Kisi-kisi Skala Keterbukaan Diri.....	36
3.3 Hasil Uji Validitas Skala Keterbukaan Diri	37
3.4 Kriteria Reliabilitas.....	39
3.5 Hasil Uji Reabilitas Alpha Cronbach's.....	39
3.6 Hasil Uji Normalitas menggunakan SPSS 25	40
4.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	44
4.2 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen	51
4.3 Hasil Peningkatan Keterbukaan Diri Setiap Indikator.....	64
4.4 Hasil Uji T dengan SPSS 25	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Pemikiran Penelitian	9
3.1 Pola <i>One Group Pre-test and Posttest</i>	31
4.1 Gambaran Umum Keterbukaan Diri Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Keterbukaan Diri	81
2. Lembar Pengesahan Instrumen Penilaian Skala Keterbukaan Diri Ahli Materi	83
3. Uji Validitas.....	85
4. Uji Reabilitas	86
5. Surat Izin Penelitian Universitas.....	87
6. Surat Izin Penelitian Sekolah.....	88
7. Dokumentasi Kegiatan	89
8. Modul	90

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang dan Masalah

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial (Husni, 2023). Dalam perkembangan psikososial remaja, keterbukaan diri merupakan hal yang penting dalam perkembangannya. Menurut Fadhilah (2023) dengan keterbukaan diri, remaja dapat memiliki pengetahuan diri, memiliki kemampuan untuk mengatasi suatu situasi, memiliki hubungan yang lebih bermakna, dapat meningkatkan komunikasi yang efektif, serta memiliki jiwa yang sehat, karena dengan keterbukaan diri secara tidak langsung dapat melindungi remaja dari stress.

Pengungkapan diri merupakan salah satu bentuk keterampilan sosial dimana remaja dapat mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain, informasi yang diberikan mencakup berbagai hal seperti melibatkan seluruh informasi pengalaman hidup, emosi, perasaan, mimpi, opini dan sebagainya dengan dilandasi kejujuran dan keterbukaan dalam memberikan informasi. Menurut Gainau (2021) remaja yang mampu dalam keterbukaan diri terbukti mampu menyesuaikan diri dan mencapai kesuksesan akademik. Maka remaja dalam menjalani perannya sebagai siswa perlu memiliki kemampuan keterbukaan diri sebagai suatu keterampilan sosial yang tepat untuk membantu mencapai tugas perkembangannya.

Perkembangan pada aspek sosial mengharuskan para remaja untuk belajar membangun hubungan dengan orang lain di lingkungan masyarakat agar remaja dapat mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi. Masalah yang seringkali dihadapi oleh para remaja antara lain ketika menentukan hari depan, masalah dalam keluarga, pergaulan, kesehatan, hingga pengisian waktu luang. Setiap 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.

Pendapat diatas diperkuat dengan kisah nyata yang peneliti kutip dari media internet tentang siswa SMP Negeri 73 Tebet, Jakarta Selatan yang nekat mencoba mengakhiri hidupnya karena merasa dijauhi oleh teman-temannya disekolah, siswa tersebut hanya memendam masalahnya sendirian, ia tidak pernah menceritakan permasalahannya kepada orang tuanya ataupun ke guru BK dan guru lain. Akhirnya hal tersebut membuatnya depresi sehingga ia melakukan tindakan lompat dari ruang kelas (Sembiring, 2024, <https://medan.tribunnews.com>). Hal tersebut menunjukkan pentingnya remaja memiliki keterbukaan diri yang baik. Remaja yang mampu terbuka dengan orang lain dapat mengurangi beban yang dialaminya, sehingga remaja dapat merasa beban masalah yang dialami menjadi lebih ringan. Dengan begitu remaja dapat menganalisis langkah-langkah dalam pemecahan masalahnya dengan lebih baik.

Hal yang terjadi pada remaja di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono menunjukkan kurangnya pengungkapan diri, terbukti dari masih adanya siswa yang sering diam tidak berbicara dengan temanya di kelas, menolak jika diminta berpendapat, tertutup atau suka memendam perasaan sendiri, dan enggan bercerita dengan teman untuk mengatasi permasalahannya. Dampak yang bisa saja muncul dari seseorang yang memiliki kemampuan pengungkapan diri yang rendah adalah tidak bisa atau sulit memecahkan permasalahan yang dihadapi karena tidak mampu untuk bercerita dan

meminta pendapat dari orang lain. Selain itu ia akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya dalam lingkungan sekolah banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara siswa dengan guru atau siswa dengan teman-temannya. Ketika remaja memiliki keterbukaan diri yang rendah, maka ia akan menjadi orang yang tidak memercayai teman-temannya, menjadi orang tidak percaya diri, sehingga dapat mengganggu kesehatan mentalnya karena tidak adanya keinginan untuk menceritakan diri terhadap teman-temannya. Akhirnya akan menghambat perkembangannya dalam mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya.

Tidak hanya di lingkungan sekolah, dalam lingkungan keluarga juga bisa berdampak karena kurangnya keterbukaan diri remaja kepada orang tuanya, hal ini menjadi salah satu penyebab beberapa remaja masuk dalam kelompok pergaulan yang salah. Karena kurangnya keterbukaan para remaja dengan orang tua dapat mengakibatkan remaja menjadi salah arah dalam menentukan pandangan-pandangan atau nilai yang dianut karena tidak banyak bergaul dengan orang lain. Oleh karena itu remaja memerlukan kemampuan keterbukaan diri yang baik, karena masa remaja merupakan periode dimana individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain.

Salah satu keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain adalah memiliki kemampuan dalam menangani masalah. Hal tersebut dikarenakan remaja memiliki dukungan bukan penolakan, sehingga dapat menyelesaikan atau mengurangi, bahkan menghilangkan masalah yang dialaminya. Remaja juga memiliki kemampuan dalam mengenali dirinya sendiri. Hal tersebut dikarenakan ketika remaja mampu mengungkapkan dirinya maka remaja akan memperoleh gambaran baru tentang dirinya dan mampu mengerti lebih dalam tentang perilakunya. Berdasarkan fenomena rendahnya pengungkapan diri siswa di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono yang telah penulis sampaikan

disamping, Maka pengungkapan diri siswa perlu ditingkatkan, dan salah satu caranya adalah dengan pelayanan bimbingan dan konseling.

Keterbukaan diri merupakan bagian dari keterampilan sosial yang dalam layanan bimbingan dan konseling berada pada bidang layanan sosial. Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek sosial adalah agar remaja dapat memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas, serta mendapatkan kelompok sosial untuk memecahkan masalah tertentu memperoleh pengetahuan yang terkait dalam persoalan-persoalan yang berhubungan dengan lingkungan sosial, terutama dalam hal tata cara pergaulan yang dilandasi dengan budi pekerti yang luhur dan bertanggung jawab (Suryanti & Jawandi, 2023).

Pelayanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam proses sosialisasi untuk mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi budi pekerti luhur dan rasa tanggung jawab (Quraisy & Suardi, 2016). Untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok, 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). Layanan konseling kelompok memiliki banyak pendekatan, salah satu pendekatan yang dapat dipakai untuk mengatasi masalah keterbukaan diri adalah pendekatan *Client Centered*.

Menurut Komariyah & Nuryanto (2019) layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered* dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap kemampuan untuk komunikasi dan bersosialisasi. Artinya konseling kelompok menggunakan pendekatan *Client Centered* dapat membantu individu menemukan konsep dirinya yang lebih positif,

sehingga keterbukaan diri siswa dapat meningkat. Tujuan konseling *Client Centered* sendiri menurut Lubis & Hasnida (2017) ialah membantu klien dalam mengembangkan keterbukaan, kepercayaan diri, keinginan untuk menjadi individu yang mandiri, dan tingkat spontanitas dalam hidupnya. Maka dari itu berkat interaksi dalam konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered* tersebut nantinya siswa dapat mengungkapkan pendapatnya dan dapat bertukar pikiran, meskipun dalam kelompok kecil namun proses ini merupakan proses awal dimana siswa meningkatkan keterbukaan diri.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam mengenai Penggunaan Layanan konseling Kelompok dengan pendekatan *Client Centered* dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang sering diam tidak berbicara dengan temanya di kelas
2. Terdapat siswa yang selalu menolak jika diminta berpendapat
3. Terdapat siswa yang stress karena memendam perasaan sendiri
4. Terdapat siswa yang enggan bercerita pada teman untuk mengatasi permasalahannya

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian tersebut di atas serta gejala-gejala yang timbul maka dapat dirumuskan masalahnya adalah sebagai berikut :

“Apakah penggunaan layanan konseling kelompok *Client Centered* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa?”

1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

a. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok *Client Centered* dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono.

b. Manfaat penelitian

Kegunaan penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan. Kegunaan penelitian ini adalah untuk menjelaskan tentang manfaat yang diharapkan dari penelitian itu sendiri :

a) Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada bidang bimbingan dan konseling, terutama tentang peningkatan keterbukaan diri siswa melalui kegiatan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered* dalam bidang sosial.

b) Secara praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi siswa dalam berlatih meningkatkan keterbukaan diri melalui kegiatan konseling kelompok, selain itu juga dapat menambah pengetahuan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered* di sekolah terkait dengan peningkatan keterbukaan diri siswa.

1.5 Kerangka Berpikir

Keterbukaan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Keterbukaan diri adalah jenis komunikasi yang memungkinkan seseorang untuk menyampaikan informasi diri mengenai hal-hal yang dipikirkan, dirasakan serta hal-hal umum yang berkenaan dengan permasalahan dalam diri seseorang. Menurut Nawafilaty (2015) keterbukaan diri cukup penting bagi siswa sebab dengan Keterbukaan diri sebagai salah satu keterampilan sosial yang harus dimiliki, membuat mereka dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri merupakan salah satu keterampilan sosial yang penting untuk dimiliki oleh siswa sesuai dengan tahap dan tugas perkembangannya sebagai remaja.

Menurut Gainau (2021) salah satu tugas perkembangan remaja yaitu dapat belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan majemuk. Keterbukaan diri merupakan suatu keterampilan sosial yang tepat untuk mencapai tugas perkembangan tersebut. Hal ini dikarenakan dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas, seseorang perlu berinteraksi dan saling mengungkapkan dirinya. dengan adanya Keterbukaan diri ini maka seseorang dapat mengatakan pendapatnya, mengungkapkan perasaannya, cita-citanya dan sebagainya (Kurnanto, 2013).

Permasalahan rendahnya keterbukaan diri siswa jika dibiarkan akan berpengaruh pada tugas-tugas perkembangannya dan individu akan mengalami kondisi tidak nyaman dan cenderung membuat individu dijauhi oleh rekan atau temannya (Andrianie, 2022). Pendapat diatas diperkuat dengan kisah nyata yang peneliti kutip dari media internet tetang siswa XI AK 3 SMK Negeri 1 Surakarta yang ditemui memiliki kesulitan dalam keterbukaan diri dengan teman sebayanya di kelas. Ia merasa sulit terbuka dengan lawan jenis karena malu dan faktor agama yang membuatnya harus menjaga pandangan dengan lawan jenis dan berbicara sesuai keperluannya saja. Kesulitan yang dialami subjek tersebut membuat ia menjadi jarang bicara dikelas. Ia merasa tidak begitu dekat dengan teman dikelas karena merasa tidak sejalan dengan teman-teman, seperti karena perempuan suka berkecil hati dan terbawa perasaan sehingga ia jarang bicara dikelas. Ia lebih memikirkan resiko sebelum mengungkapkan sesuatu kepada temannya sebab takut terjadi kesalahpahaman. Akibatnya siswa tersebut mendapat kerugian material yaitu dijauhi oleh teman-temannya. Gurunya pun juga sering mendapati siswa tersebut saat istirahat terlihat hanya sendirian. (Oktaviani, dkk. 2020, <https://jurnal.uns.ac.id>)

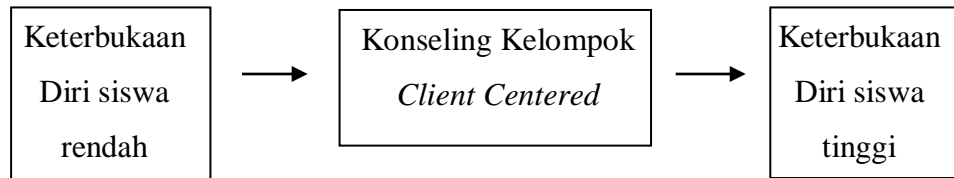
Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk terbuka atau mengungkapkan permasalahannya yang sering disebut dengan keterbukaan diri. Apabila terdapat siswa yang di sekolahnya mengalami keterbukaan diri rendah sudah pasti hubungannya dengan teman sebayanya pun akan

terhambat, dan itu dapat berpengaruh kepada prestasi akademik siswa. Kondisi siswa di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono menunjukkan kurangnya pengungkapan diri, terbukti dari masih adanya siswa yang sering diam tidak berbicara dengan temanya di kelas, menolak jika diminta berpendapat, tertutup atau suka memendam perasaan sendiri, dan enggan bercerita pada teman untuk mengatasi permasalahannya.

Permasalahan kurangnya keterbukaan diri yang dimiliki oleh siswa yang telah dijelaskan diatas haruslah segera diatasi. Dalam upaya meningkatkan keterbukaan diri, maka digunakanlah layanan konseling kelompok. Salah satu pendekatan yang dapat dipakai untuk mengatasi masalah keterbukaan diri adalah pendekatan *Client Centered*. Hal ini sejalan dengan pendapat Rahayu, dkk (2023) yang mengungkapkan bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rogers, pendekatan *Client Centered* memang didesain untuk meningkatkan keterbukaan dan perubahan. Selama proses konseling, klien diperlakukan sebagai orang dewasa yang dapat membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihannya, dan hubungan antara konselor dan klien diwarnai dengan kehangatan dan kepercayaan.

Menurut Andari (2015) dengan pendekatan *Client Centered* maka akan membantu anggota kelompok untuk semakin terbuka akan pengalaman baru, mengembangkan keyakinan pada dirinya dan penilaian diri. Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Andari (2015) konseling kelompok *Client Centered* terbukti mampu meningkatkan pengungkapan diri dan penyesuaian diri dari subjek penelitiannya yang sebelumnya kurang mampu mengungkapkan diri setelah diadakan konseling kelompok *Client Centered* subjek merasa beban yang dimilikinya berkurang dan subjek lain merasa dapat mengenali dirinya baik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dari penemuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Client Centered* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa karena konseling kelompok menggunakan pendekatan

Client Centered bertujuan untuk pemecahan masalah dan pengembangan komunikasi serta interaksi sosial termasuk salah satunya keterbukaan diri.



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran Penelitian

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Salasi & Maidiyah, 2017). Hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data. Maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho: Layanan konseling kelompok *Client Centered* tidak dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa

Ha: Layanan konseling kelompok *Client Centered* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa

II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Keterbukaan Diri

2.1.1 Pengertian Keterbukaan Diri

Dalam kehidupan manusia, kemampuan keterbukaan diri adalah alat terpenting untuk kelangsungan hidupnya. Tanpa keterbukaan diri, manusia memiliki hambatan dalam berkomunikasi. Melalui keterbukaan diri keakraban seseorang dengan orang lain dapat lebih dekat. Pernyataan ini diperkuat oleh Gainau (2021) yang menyatakan bahwa tanpa keterbukaan diri hubungan yang bermakna dan mendalam tidak mungkin terjadi. Dengan keterbukaan diri seseorang memberi tahu orang lain bahwa ia mempercayai mereka, menghargai mereka, dan cukup peduli terhadap kehidupan mereka. Irani & Laksana (2018) menyatakan bahwa keterbukaan diri memiliki peranan penting dalam interaksi sosial, untuk dapat berani menyampaikan pendapatnya, perasaan dan segala yang ada dipikirkannya

Konsep keterbukaan diri diawali oleh Altman dan Taylor pada tahun 1973. Menurut teori ini keterbukaan diri adalah tindakan yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada orang lain tentang diri sendiri yang diyakini bahwa orang lain belum mengetahuinya. Melalui pengungkapan diri mengenai emosi serta pengalaman seseorang yang dilakukan secara timbal-balik maka pemahaman mengenai kedua orang tersebut menjadi baik. Hal ini kemudian akan memunculkan rasa saling percaya, serta kepekaan terhadap kondisi masing-masing. Definisi keterbukaan diri menurut pendapat para ahli lain yaitu Johnson (1981) merupakan pengungkapan reaksi dan tanggapan seseorang terhadap

situasi yang sedang dihadapinya serta memberikan informasi yang relevan tentang peristiwa masa lalu untuk pemahaman masa kini.

Keterbukaan diri memiliki dua sisi, yang dapat dibedakan satu sama lain, namun keduanya saling berkaitan dan melengkapi. Kedua sisi keterbukaan itu adalah terbuka kepada yang lain dan terbuka bagi yang lain. Terbuka kepada yang lain lebih bersifat aktif, dalam artian seseorang lebih banyak bertindak memperkenalkan diri dan keberadaannya sekarang kepada yang lain. Sedangkan dalam keterbukaan bagi yang lain, seseorang menyediakan diri untuk menyimak, dan menaruh perhatian terhadap gagasan, perasaan, atau pendapat orang lain (Kaswan, 2021). Hal senada juga diungkapkan oleh Husni (2023) bahwa keterbukaan diri adalah tidak hanya terbuka dalam mengungkapkan hal-hal tentang diri sendiri, tetapi juga terbuka pula dalam menanggapi sesuatu yang terjadi atau yang disampaikan orang lain.

Dari beberapa pendapat yang ada diatas penulis menyimpulkan bahwa keterbukaan diri adalah pengungkapan tentang diri kita kepada orang lain. Pengungkapan diri ini diwujudkan dengan berbagi perasaan dan informasi kepada orang lain, dan dari proses tersebut diharapkan adanya timbal balik atau respon yang baik

2.1.2 Aspek-aspek Keterbukaan Diri

Menurut Wheelles dan Grotz dalam Fadhilah (2023) ada lima aspek keterbukaan diri yaitu:

a. Jumlah

Dalam dimensi ini mengacu dalam seberapa seseorang bisa menyampaikan keterangan mengenai dirinya sendiri. Hal ini tercermin menurut frekuensi pengiriman pesan dan lamanya individu mengungkapkan pesan mengenai keterbukaannya

b. Kedalaman

Dimensi ini tergantung pada seberapa dalam dan luas pengungkapan diri, tergantung pada seberapa akrab atau dekat seseorang dengan mitra komunikasinya. Semakin tinggi tingkat keintiman, semakin dalam pengungkapan diri individu tersebut dan semakin meluas percakapan tentang penemuan diri yang dilakukan.

c. Kejujuran

Dimensi ini mengacu pada ketepatan dan ketulusan pernyataan diri yang dikomunikasikan kepada mitra komunikasi. Hal ini ditentukan oleh keahlian seseorang untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri. Kejujuran adalah faktor penting lainnya dalam pengungkapan diri. orang mungkin berkomunikasi, jujur atau melebih-lebihkan informasi.

d. Valensi

Hal ini berkaitan dengan sifat pembahasan yang telah dipilih untuk membahas pengungkapan diri. kebanyakan orang memilih topik positif dari pada topik negatif untuk menghindari keraguan dari pihak lain. Namun juga ada yang memilih percakapan negatif ketika sudah memiliki lawan yang familiar.

e. Niat

Dalam menyampaikan pesan keterbukaan diri ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah maksud atau tujuan pengungkapan diri kepada mitra komunikasi. Ini mengacu pada motivasi atau yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan dirinya. ketika motivasi berasal dari sumber luar, itu dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan, keluarga, sekolah dan pekerjaan. Ini mengacu pada maksud atau tujuan pengungkapan diri jika berasal dari dalam.

Sedangkan Devito dalam Tasbita (2023) menyebutkan bahwa terdapat lima aspek dalam keterbukaan diri yaitu:

a. *Amount*

Yaitu kuantitas atau tingkat dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui seberapa sering seseorang mengungkapkan

dirinya dan berapa lama dari pesan atau waktu yang dibutuhkan untuk mengutarakan *statement self-disclosure* individu tersebut terhadap orang lain.

b. *Valence self-disclosure*

Valensi merupakan hal yang positif atau negatif yang berkaitan dengan pengungkapan diri, individu dapat terbuka tentang hal hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya atau menjelek jelekkan diri individu sendiri, faktor nilai juga mempengaruhi sifat dasar dan tingkat dari pengungkapan diri

c. *Accuracy/Honesty*

Yakni keakuratan dan kejujuran individu dalam mengungkapkan diri. Keakuratan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh sejauh mana individu mengenali dirinya.

d. *Intention*

Yaitu sejauh mana individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran yang dimiliki individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan disampaikan pada orang lain

e. *Intimacy*

Yaitu individu dapat mengungkapkan detail kehidupannya yang paling intim, hal-hal yang dirasa sebagai sekunder atau pribadi atau hal sekedar kebohongan.

Pemaparan aspek-aspek keterbukaan diri dari beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mengacu pada pendapat Wheelles dan Grotz (1986) tentang aspek keterbukaan diri yaitu jumlah, kedalaman, kejujuran, valensi dan niat.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan kunci untuk menciptakan hubungan antar individu dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Tasbita (2023) berikut ini adalah faktor-faktor dalam mewujudkan keterbukaan diri:

a. Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap keterbukaan diri, khususnya budaya Jawa. Individu dengan kepribadian tertutup dan cenderung pendiam lebih berpotensi menimbulkan kesan baik daripada individu yang memiliki keterbukaan diri yang baik. Dalam pandangan tersebut keterbukaan diri dinilai menciptakan kesombongan, angkuh, tinggi hati dan lain-lain. Pandangan tersebut akan melekat pada individu.

b. Kejujuran

Keterbukaan diri tidak akan berjalan efektif apabila disertai dengan kebohongan yang bertujuan untuk hanya menampilkan sisi baik pada diri individu. Oleh karena itu kejujuran merupakan hal yang penting dalam presentasi diri seseorang.

c. Kesehatan mental

Seseorang yang memiliki *trust issue* atau situasi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk mempercayai orang lain akan sulit untuk membangun keterbukaan diri. Hal tersebut disebabkan karena perasaan tertekan, merasa tidak berharga, dan takut mendapatkan respon yang kurang positif.

d. Efek diadik

Individu dengan keterbukaan diri berpotensi mendorong lawan komunikasi untuk membuka diri sehingga menghasilkan interaksi antar individu. Oleh karena itu efek diadik merupakan pengungkapan diri seseorang ketika lawan bicaranya juga mengungkapkan diri.

e. Ukuran khalayak

Dalam komunikasi dengan khalayak kecil. Peluang keterbukaan diri berpotensi lebih besar. Hal tersebut dilatar belakangi oleh kontrol sosial serta *feedback* yang lebih mudah dirasakan ketika berhadapan dengan khalayak kecil.

f. Topik bahasan

Pada percakapan awal, sebagian orang akan membicarakan berbagai hal yang bersifat umum. Kemudian meningkatkan keintiman sebuah

percakapan menghasilkan hubungan yang semakin akrab serta topik pembicaraan akan lebih mendalam.

g. Valensi

Dalam keterbukaan diri, valensi dapat berarti tingkat yang bersifat positif atau negatif artinya sebagian besar individu lebih suka menampilkan dan menerima keterbukaan diri positif daripada keterbukaan diri negatif.

Sedangkan menurut Sastama, dkk. (2017) terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang membuka diri yaitu sebagai berikut:

a. Efek diadik

Salah satu faktor keterbukaan diri yaitu efek diadik yang berarti bahwa seseorang akan melakukan pengungkapan diri ketika orang lain mengungkapkan dirinya. Hal ini berarti bahwa dengan seseorang mengungkapkan dirinya kepada orang lain lebih sering maka orang lain akan terpacu untuk mengungkapkan dirinya. Oleh karena itu apabila individu ingin meningkatkan keterbukaan dirinya maka individu tersebut harus selalu mengungkapkan dirinya kepada orang lain melalui sebuah komunikasi sehingga orang lain pun mampu mengungkapkan dirinya pula dan keterbukaan dua individu tersebut dapat sama-sama meningkat.

b. Perasaan menyukai

Di sisi lain, faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah perasaan menyukai. Perasaan menyukai akan timbul ketika seseorang mampu membuat orang lain merasa nyaman dengannya. Ketika kenyamanan sudah dirasakan seorang individu akan dengan bebas dan santai dalam membuka dirinya kepada orang lain. Sebaliknya apabila seseorang sudah tidak merasa nyaman dengan orang lain maka rasanya enggan untuk memulai membuka dirinya kepada orang lain. Oleh karena itu, apabila seseorang ingin meningkatkan keterbukaan dirinya maka perlu untuk mengembangkan perasaan menyukai kepada setiap orang yang

ditemuinya sehingga dengan perasaan tersebut individu akan nyaman untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri dapat terjadi apabila dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut yaitu ada budaya, kejujuran, kesehatan mental, efek diadik, ukuran khalayak, topik bahasan, valensi serta perasaan menyukai.

2.1.4 Fungsi Keterbukaan diri

Menurut Tasbita (2023) fungsi keterbukaan diri yaitu sebagai berikut:

- a. Landasan hubungan yang baik untuk setiap individu
- b. Membangun sikap kompeten, adaptif, dan terbuka
- c. Menciptakan perasaan saling percaya antar individu
- d. Meningkatkan efektivitas komunikasi

Sedangkan menurut Boentoro & Murwani (2018) keterbukaan diri memiliki fungsi atau tujuan yang berbeda pada sebuah hubungan. Dua fungsi tujuan sosial adalah validasi sosial dan kontrol sosial. Validasi sosial yaitu jika *feedback* yang diterima seseorang setelah ia membuka dirinya saat memecahkan masalah atau membantunya berpikir lebih jauh lagi. Kontrol sosial yaitu jika informasi yang diberikan seseorang saat ia membuka dirinya memberikan citra yang baik sehingga orang lain merasa terkesan dan bersedia mendengarkan nasihat atau opininya, selain tujuan sosial tersebut, keterbukaan diri juga memiliki fungsi personal. Fungsi personal tersebut diwujudkan dalam mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi, sehingga menjadi wajar terjadi komunikasi dengan penerima ungkapan yang bersifat pribadi. Diharapkan penerima ungkapan tersebut juga mengungkapkan balik informasi yang bersifat pribadi baginya.

Adapun menurut Boentoro & Mawarni (2018) keterbukaan diri memiliki fungsi atau tujuan yang berbeda pada sebuah hubungan. Dua

fungsi tujuan sosial adalah validasi sosial dan kontrol sosial. Validasi sosial yaitu jika *feedback* yang diterima seseorang setelah ia membuka dirinya dapat memecahkan masalahnya atau membantunya berpikir lebih jauh lagi. Kontrol sosial yaitu jika informasi yang diberikan seseorang saat ia membuka dirinya memberikan citra yang baik sehingga orang lain merasa terkesan dan bersedia mendengarkan nasihat atau opininya. Selain tujuan sosial tersebut, keterbukaan diri juga memiliki fungsi personal. Fungsi personal tersebut diwujudkan dalam mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi, sehingga menjadi wajar terjadi komunikasi resiprokal dengan penerima ungkapan yang bersifat pribadi. Diharapkan penerima ungkapan tersebut mengungkapkan balik informasi yang bersifat pribadi baginya, atau paling tidak bersifat empatik.

Dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri mempunyai banyak sekali fungsi terutama yang sangat penting adalah dalam memecahkan masalah atau membantu individu berpikir lebih jauh lagi, dapat membangun sikap kompeten, adaptif, dan lebih terbuka serta mengembangkan komunikasi yang lebih efektif.

2.1.5 Manfaat Keterbukaan diri

Menurut Fadhilah (2023) pada dasarnya keterbukaan diri tidak hanya sekedar memberikan informasi kepada orang lain tentang apa yang dialami oleh setiap orang, tetapi dapat membawa manfaat bagi kedua belah pihak, baik sumber informasi maupun orang lain yang berbagi pengalaman atau kejadian dari orang tersebut, manfaat yang didapatkan ialah sebagai berikut:

- a. Memiliki pengetahuan diri artinya melalui keterbukaan diri seseorang akan menemukan perspektif baru tentang dirinya sendiri dan pemahaan yang lebih dalam tentang perilakunya sendiri

- b. Memiliki kemampuan untuk mengatasi suatu situasi. Karena dengan keterbukaan diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah yang sedang hadapi
- c. Keterbukaan diri memungkinkan kita untuk meningkatkan komunikasi yang efektif
- d. Memiliki hubungan yang lebih bermakna. Karena dengan keterbukaan diri dapat membantu seseorang memiliki hubungan yang lebih dekat dengan orang yang diungkapkan
- e. Memiliki jiwa yang sehat. Karena dengan keterbukaan diri secara tidak langsung dapat melindungi tubuh dari stress

Sedangkan menurut Gainau (2015) manfaat remaja menjalin hubungan dalam keterbukaan diri dengan orang lain yaitu:

- a. Keterbukaan diri akan meningkatkan persahabatan di antara individu
- b. Penerimaan teman atau orang lain akan meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri
- c. Dengan keterbukaan diri menyebabkan hubungan menjadi lebih menyenangkan dan individu merasa nyaman berada di dekat orang tersebut
- d. Keterbukaan diri mempererat kasih sayang di antara dua orang berdasarkan rasa saling menghargai.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat keterbukaan diri ialah mampu memahami diri sendiri serta mampu memperdalam hubungan dengan orang lain sehingga menciptakan hubungan yang sehat dengan orang lain.

2.2 Konseling Kelompok *Client Centered*

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok *Client Centered*

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling. Konseling kelompok melibatkan

beberapa siswa sebagai klien dan konselor sebagai pemimpin kegiatan konseling. Konseling kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi siswa dan pemecahan masalah yang sedang dialami siswa. Rusmana (2009) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat preventif sekaligus penyembuhan.

Konseling yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Client Centered*. Menurut Lesmana (2021) Pendekatan *Client Centered* menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri, teori kepribadian dan hakekat kecemasan. Pendekatan *Client Centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya (Alam, dkk 2023).

Pendekatan *Client Centered* dikembangkan oleh Carl R. Rogers. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk membantu klien mengenali dan memahami perasaan sesungguhnya. Asumsi pada pendekatan ini didasarkan bahwa klien merupakan ahli yang paling baik yang mengetahui dengan baik tentang dirinya sendiri dan dapat mencari pemecahan atas permasalahan yang dihadapinya sendiri. Rogers (1986), menjelaskan bahwa pendekatan *Client Centered* bertumpu pada dasar percaya dalam kecenderungan manusia untuk menyadari potensi penuh mereka. Pendekatan *Client Centered* didasarkan pada perasaan

mendalam kepercayaan dalam kemampuan kelompok untuk mengembangkan potensi sendiri dengan bergerak ke arah yang konstruktif. Menurut Kurnanto (2013) konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered* adalah bagaimana cara memodifikasi perilaku individu melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Client Centered* adalah pendekatan yang menekankan pada hubungan antara konselor dengan klien, sikap pribadi konselor lebih dipentingkan daripada teknik-teknik, pengetahuan atau teori.

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok *Client Centered*

Tujuan konseling *Client Centered* menurut Rogers dalam Lesmana (2021) adalah untuk membantu klien dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mereka, sehingga klien dapat lebih baik dalam memahami, menerima serta mengatasi masalah mereka saat ini dan masa depan. Tidak ditetapkan tujuan khusus dalam terapi ini, sebab terapis digambarkan memiliki kepercayaan penuh pada klien untuk menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapainya dari dirinya sendiri. Bagi Rogers pada dasarnya tujuan terapi ini adalah untuk menciptakan iklim yang kondusif sebagai usaha untuk membantu klien menjadi pribadi yang utuh yaitu pribadi yang mampu memahami kekurangan dan kelebihanannya. Tujuan dasar terapi ini yang kemudian di klasifikasikan kedalam 4 konsep inti tujuan terapi yaitu:

a. Keterbukaan pada pengalaman

Klien diharapkan dapat lebih terbuka dan lebih sadar dengan kenyataan pengalaman mereka. Hal ini juga berarti bahwa klien diharapkan dapat lebih terbuka terhadap pengetahuan lebih lanjut dan pertumbuhan mereka serta bisa menoleransi keberagaman makna dirinya

b. Kepercayaan pada organisme sendiri

Dalam hal ini tujuan terapi adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Biasanya pada tahap-tahap permulaan terapi, kepercayaan klien terhadap diri sendiri dan putusan-putusannya sangat kecil. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban-jawaban dari luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan-kemampuan dirinya untuk mengarahkan hidupnya sendiri. Namun dengan meningkatnya keterbukaan klien terhadap pengalamannya sendiri, kepercayaan klien kepada dirinya sendiri pun mulai timbul.

c. Tempat evaluasi internal

Tujuan ini berkaitan dengan kemampuan klien untuk intropeksi diri yang berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya. Klien juga diharapkan untuk dapat menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.

d. Ketersediaan untuk menjadi satu proses

Dalam hal ini terapi bertujuan untuk membuat klien sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan. Para klien dalam terapi berada dalam proses pengujian persepsi-persepsi dan kepercayaan-kepercayaannya serta membuka diri bagi pengalaman-pengalaman baru.

Adapun tujuan konseling *Client Centered* menurut Lubis & Hasnida (2017) yaitu:

- a. Menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk mengeksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhannya.
- b. Membantu klien agar dapat bergerak ke arah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar kepada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi yang mandiri dan meningkatkan spontanitas hidupnya.

- c. Menyediakan iklim yang aman dan terpercaya dalam pengaturan konseling sedemikian sehingga klien, dengan menggunakan hubungan konseling untuk eksplorasi diri menjadi sadar akan blok/hambatan ke pertumbuhannya.
- d. Klien cenderung untuk bergerak ke arah lebih terbuka, kepercayaan diri lebih besar dan lebih sedia untuk meningkatkan diri.

Dari beberapa tujuan yang ada di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok *Client Centered* mampu membebaskan klien dari masalah psikologis yang dialaminya dengan menumbuhkan kepercayaan pada diri klien dan menumbuhkan suatu keyakinan bahwa dirinya terus tumbuh dan berkembang.

2.2.3 Ciri-ciri Konseling Kelompok *Client Centered*

Menurut Sukardi (1985) pendekatan *Client Centered* memiliki berbagai ciri-ciri yaitu sebagai berikut:

- a. Dalam proses pendekatan *Client Centered*, klien berperan lebih dominan daripada konselor. Aktivitas klien nampak lebih menonjol dibandingkan dengan konselor. Konselor disini hanya berperan sebagai cermin.
- b. Dalam proses pendekatan *Client Centered*, menekankan betapa pentingnya hubungan yang bersiat permisif, intim sebagai persyaratan mutlak berhasilnya hubungan konseling
- c. Dalam mengambil keputusan terakhir itu pada klien sendiri, sedangkan konselor hanya berusaha untuk mengarahkan agar klien memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri.
- d. Dalam pendekatan *Client Centered*, konselor harus benar-benar menerima klien sebagaimana adanya dan tidak semestinya menuntut sesuatu atau mengharapkan syarat-syarat tertentu terhadap klien sebelum konselor akan memberikan bantuan. Konselor juga harus bebas dari prasangka.

- e. Dalam proses pendekatan *Client Centered* tidak terkait oleh langkah-langkah yang harus dilakukan konselor, atau proses konseling tidak bisa ditentukan oleh konselor, tapi itu sangat bergantung pada klien. Lebih cepat klien dapat mengungkapkan masalahnya, maka secepat itu pula konselor dapat mengarahkan klien dalam mengambil keputusan sendiri.
- f. Dalam proses pendekatan *Client Centered*, empati menduduki tempat yang penting, karena pada dasarnya adalah mengerti dan dapat merasakan perasaan orang lain.

Adapun ciri-ciri konseling *Client Centered* menurut Lesmana (2021) adalah sebagai berikut:

- a. Terapi berpusat pada klien difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan lebih sempurna
- b. Menekankan medan fenomenal klien. Medan fenomenal (*fenomenal field*) merupakan keseluruhan pengalaman seseorang yang diterimanya, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Klien tidak lagi menolak atau mendistorsi pengalaman-pengalaman sebagaimana adanya
- c. Prinsip-prinsip psikoterapi berdasarkan bahwa hasrat kematangan psikologis manusia itu berakar pada manusia itu sendiri. Maka psikoterapi itu bersifat konstruktif dimana dampak psikoterapiutik terjadi karena hubungan terapis dan klien
- d. Terapi ini tidak dilakukan dengan suatu sekumpulan teknik yang khusus. Tetapi pendekatan ini berfokus pada klien sehingga terapis dan klien memperlihatkan kemanusiawianya dan partisipasi dalam pengalaman pertumbuhan

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa terdapat beberapa ciri pendekatan *Client Centered*. Pendekatan *Client Centered* memberikan

suatu gambaran bahwa proses konseling yang menjadi pusatnya adalah klien dan bukan konselor.

2.2.4 Karakteristik Konseling Kelompok *Client Centered*

Menurut Sukardi (1985) terdapat beberapa karakteristik utama dari konseling *Client Centered* yang masing-masing menekankan pada:

- a. Tanggung jawab dan kemampuan klien dalam menghadapi kenyataan Pengalaman-pengalaman sekarang
- b. Konseling *Client Centered* tidak bersifat Dogmatis
- c. Konseling *Client Centered* menekankan kepada persepsi klien
- d. Tujuan konseling *Client Centered* ada pada diri klien, dan tidak ditentukan oleh konselor

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa peran klien yang besar dibandingkan dengan konselornya dalam hubungan konseling, adalah merupakan karakteristik utama dari pendekatan *Client Centered*. pendekatan ini lebih menekankan bahwa individu mempunyai tanggung jawab dan kemampuan dalam menghadapi kenyataannya. Individu dilatih untuk memandirikan dirinya sendiri tanpa harus bergantung kepada orang lain.

2.2.5 Langkah-langkah Konseling Kelompok *Client Centered*

Terdapat 8 langkah yang dapat dipakai sebagai pedoman dalam melaksanakan konseling *Client Centered* yang dijelaskan dalam Susanti (2018) berikut ini langkah-langkah pendekatan *Client Centered* diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Klien datang menemui konselor dengan sukarela dan tanpa paksaan
- b. Suasana konseling ditetapkan sejak awal berdasarkan kesepakatan bersama
- c. Memotivasi dan mendorong klien untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas mengenai permasalahannya

- d. Klien mengemukakan perasaan-perasaan negatif dan positif yang dirasakan
- e. Konselor mengenali perasaan-perasaan negatif dan positif yang diungkapkan oleh klien
- f. Konselor menjelaskan dan mengarahkan terkait keputusan yang telah dipilih
- g. Klien mencoba mewujudkan dan menerapkan pilihannya dalam sikap dan perilaku sehari-hari
- h. Klien mengadakan perubahan yang baik dalam dirinya

Adapun tahap-tahap konseling *Client Centered* menurut Lesmana (2021) adalah sebagai berikut:

- a. Klien datang ke terapis dalam kondisi tidak kongruensi, mengalami kecemasan atau kondisi penyesuaian diri yang tidak baik
- b. Saat klien menjumpai terapis dengan penuh harapan dapat memperoleh bantuan jawaban atas permasalahan yang dialami dan menemukan jalan atas kesulitan kesulitannya. Perasaan yang ada pada klien adalah ketidak mampuan mengatasi kesulitan hidupnya.
- c. Pada awal terapi klien menunjukkan perilaku, sikap dan perasaannya yang kaku. Dia menyatakan permasalahan yang dialami kepada terapis secara permukaan dan belum menyatakan pribadi yang dalam. Pada awal-awal ini klien cenderung mengeksternalisasi perasaan dan masalahnya dan mungkin bersikap defensif
- d. Klien mulai menghilangkan sikap dan perilaku, membuka diri terhadap pengalamannya dan belajar untuk bersikap lebih matang dan lebih teraktualisasi dengan jalan menghilangkan pengalaman yang didistorsinya

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa setiap langkah-langkah konseling *Client Centered* merupakan suatu proses yang mengedepankan munculnya perubahan pada kelompok dan juga pada

anggota kelompok serta untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri.

2.3 Penggunaan Layanan Konseling Kelompok *Client Centered* Untuk

Meningkatkan Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri adalah jenis komunikasi yang memungkinkan seseorang untuk menyampaikan informasi diri mengenai hal-hal yang dipikirkan, dirasakan serta hal-hal umum yang berkenaan dengan permasalahan dalam diri seseorang. Keterbukaan diri merupakan salah satu keterampilan sosial yang penting untuk dimiliki oleh siswa sesuai dengan tahap dan tugas perkembangannya sebagai remaja. Pada masa remaja awal memang sulit untuk melakukan keterbukaan diri daripada masa dewasa. Hal ini dikarenakan remaja awal sedang dihadapkan dengan kondisi baru, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan.

Kondisi ini menuntut remaja awal mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik, apabila remaja awal tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya secara baik maka permasalahan akan muncul, seperti remaja awal akan mengalami kondisi tidak nyaman dan cenderung membuat ia dijauhi oleh lingkungannya seperti rekan dan temannya. Upaya meningkatkan keterbukaan diri membutuhkan metode yang tepat yang dapat mengarahkannya mencapai tujuan spesifik, mengenai kebiasaan, sikap, keahlian dan membantu meningkatkan tujuan baru.

Keterbukaan diri seseorang tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses dan membutuhkan waktu yang relatif panjang. Proses pembelajaran ini diperoleh dari pengalaman, pengetahuan, serta kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Dengan suasana kelompok (konseling kelompok) remaja mendapatkan pengalaman mengungkapkan pikiran atau perasaan, mendapatkan pengetahuan makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama serta mendapatkan kemampuan berinteraksi dengan teman-temannya

yang akhirnya dapat memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan keterbukaan dirinya.

Bedasarkan uraian tersebut, konseling kelompok *Client Centered* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa, karna tujuan dari konseling *Client Centered* sendiri ialah menyediakan lingkungan yang aman di mana anggota dapat mengeksplorasi tingkat emosional yang luas. Membantu anggota menjadi lebih terbuka untuk pengalaman baru dan meningkatkan keterbukaan diri dan penilaian diri. Mengembangkan sifat spontanitas, keterbukaan, dan kejujuran. dalam kegiatan konseling kelompok *Client Centered* juga semua anggota yang terlibat dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat secara bebas dan terbuka, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain. Dengan suasana inilah anggota kelompok dapat berubah menjadi lebih terbuka dan perlahan-lahan menghilangkan permasalahan keterbukaan dirinya selama ini.

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa perlunya suasana kelompok (konseling kelompok *Client Centered*) untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa yang beranggotakan teman-teman satu sekolahnya. Hasil dari kegiatan konseling kelompok itu sendiri adalah anggota kelompok mendapatkan pengalaman baru, dapat mengembangkan sifat spontanitas, keterbukaan, dan kejujuran, membuahakan hubungan yang baik di antara anggota kelompok serta kemampuan berkomunikasi antar individu sehingga diharapkan dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa.

2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang relevan ini mengacu pada penelitian sebelumnya untuk mempermudah dalam pengumpulan data, metode analisis yang digunakan dan pengolahan data yang dilakukan. Beberapa peneliti tersebut dijelaskan pada halaman selanjutnya:

Noer (2018) dengan judul penelitian Efektivitas Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Berbasis *Person Centered* dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa di SMA Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *Person Centered* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Persamaannya dengan penelitian ini adalah keduanya membahas tentang meningkatkan keterbukaan diri menggunakan konseling kelompok *Client Centered*. Sementara perbedaannya terletak pada teknik pengumpulan datanya.

Fatmah (2019) dalam Jurnal Bimbingan Konseling Islam, dengan judul Peningkatan Pengungkapan Diri dan Penyesuaian Diri Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client Centered* pada Siswa Kelas XI Di MA Madania Yogyakarta. Hasil dari penelitian Fatmah yaitu konseling kelompok *Client Centered* ini dilakukan selama tiga tahap, tahap pertama merupakan awalan yang berisi perkenalan sebelum menjalani konseling kelompok, tahap kedua yaitu kegiatan yang berisi proses konseling kelompok, yang terakhir tahap evaluasi terhadap masing-masing subjek. Dalam penelitian Fatmah ini konseling kelompok *Client Centered* terbukti mampu meningkatkan pengungkapan diri dan penyesuaian diri dari subjek yang sebelumnya kurang mampu mengungkapkan diri setelah diadakan konseling subjek merasa beban yang dimilikinya berkurang dan subjek lain merasa dapat mengenali dirinya baik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Persamaan penelitian penulis dengan penelitian Fatmah adalah keduanya membahas tentang meningkatkan keterbukaan diri menggunakan konseling kelompok *Client Centered*. Sementara perbedaannya terletak pada teknik pengumpulan datanya.

Andari (2015) dengan judul penelitian Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Person Centered* pada Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Hasil dari penelitian Andari yaitu konseling kelompok *Client Centered* ini dilakukan selama dua siklus, siklus I

dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari satu kali tindakan. Dalam penelitian Andari ini konseling kelompok *Client Centered* terbukti mampu meningkatkan pengungkapan diri dan penyesuaian diri dari subjek yang sebelumnya enggan bercerita dengan teman dan subjek juga cenderung diam menjadi mengalami peningkatan pada tindakan siklus kedua. Peningkatan keterbukaan diri siswa dalam pelaksanaan tindakan kedua ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *Client Centered* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa. Persamaan penelitian penulis dengan penelitian Andari adalah keduanya membahas mengenai meningkatkan keterbukaan diri menggunakan layanan konseling kelompok *Client Centered*. Sementara perbedaannya terletak pada teknik pengumpulan datanya.

Beberapa penelitian terdahulu yang tercantum diatas mengenai layanan konseling kelompok *Client Centered* menyatakan bahwa layanan tersebut dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa sehingga penelitian tersebut memberikan dukungan untuk penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

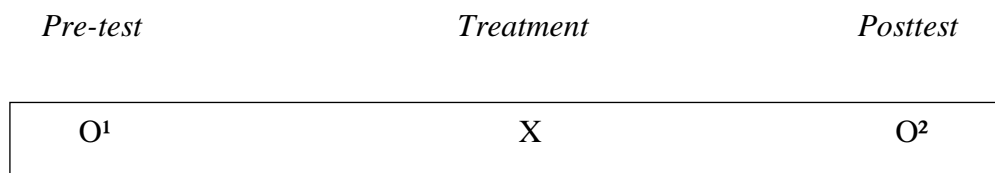
Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Bandar Sribhawono, Desa Sribhawono, Kecamatan Bandar Sribhawono, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Februari 2024 sampai dengan April 2024.

3.2 Metode penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Cara ilmiah ini diartikan sebagai kegiatan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis. Rasional yang diartikan sebagai penalaran manusia, empiris yang diartikan sebagai cara-cara yang akan digunakan dalam penelitian dan bisa diamati oleh panca indera manusia, sistematis yang diartikan sebagai proses yang digunakan dalam penelitian menggunakan langkah-langkah yang bersifat logis (Sugiyono, 2016).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan pada analisis data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2017). Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas IX SMPN 1 Bandar Sribhawono. Terdapat beberapa bentuk desain penelitian eksperimen yang dapat digunakan yaitu:

Pre-Experimental Design, True Experimental Design, Factorial Design, dan Quasi Experimental Design. Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* yang dipaparkan menurut Sugiyono (2016), rancangan yang meliputi hanya satu kelompok hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. Adapun pola desain penelitian ini adalah *one group pre-test and posttest design*. Alasan penulis memilih *one group pre-test and posttest design* karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara *random*. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2016) karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara *random*. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3.1 Pola One Group Pre-test and Posttest

Keterangan:

O¹ : *Pre-test* yaitu pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan.

O² : *Posttest* yaitu pengukuran akhir setelah diberikan perlakuan.

X : Perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered*.

3.3 Populasi, Sample dan Teknik Sampling

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2016), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Bandar Sribhawono.

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2016), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi tersebut besar maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya ada keterbatasan dana, waktu dan tenaga maka peneliti akan mengambil sampel dari populasi tersebut. Sampel ini harus merepresentatif populasinya maka dari itu peneliti akan memakai sampel yang memiliki latar belakang hasil *Pre-test* tingkat keterbukaan diri rendah agar bisa merepresentatif dari teknik pengambilan sampel yang sesuai. Sampel yang akan peneliti pakai dalam penelitian ini ialah 5 siswa kelas IX SMPN 1 Bandar Sribhawono yang mempunyai tingkat keterbukaan diri rendah.

3.3.3 Teknik sampling

Menurut Sugiyono (2016), teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian. Cara atau teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, teknik ini merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Dalam hal ini pertimbangannya adalah siswa yang sama-sama memiliki keterbukaan diri rendah. Selanjutnya ditentukan sampel penelitian dengan memilih 5 siswa kelas IX SMPN 1 Bandar Sribhawono yang mempunyai tingkat keterbukaan diri rendah dan memenuhi prasyarat dalam pengambilan sampel penelitian sesuai dengan pendapat Prayitno (dalam Kusuma, 2020) menyatakan bahwa jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok dibatasi sekitar 5-10 orang.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2016), adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

- a. Variabel bebas (X), merupakan variabel yang mempengaruhi perubahan atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered*.
- b. Variabel terikat (Y), merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu peningkatan keterbukaan diri pada siswa kelas IX SMPN 1 Bandar Sribhawono.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered*
Konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered* adalah suatu layanan yang membantu anggota kelompok untuk semakin terbuka. Rogers mengungkapkan bahwa pendekatan *Client Centered* memang didesain untuk meningkatkan keterbukaan dan perubahan. Selama proses konseling, klien diperlakukan sebagai orang dewasa yang dapat membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihannya. Hubungan antara konselor dan klien diwarnai dengan kehangatan dan kepercayaan. Pengalaman dan saran serta masukan dari para anggota menjadi refrensi bagi penyelesaian masalah pribadi siswa terutama masalah keterbukaan diri. Hasil dari kegiatan konseling kelompok itu sendiri adalah membuahakan hubungan yang baik di antara anggota kelompok, dan kemampuan berkomunikasi antar individu sehingga dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa.
- b. Keterbukaan diri
Keterbukaan diri adalah pengungkapan tentang diri kita kepada orang lain. Pengungkapan diri ini diwujudkan dengan berbagi perasaan dan informasi kepada orang lain, dan dari proses tersebut diharapkan adanya timbal balik atau respon yang baik. Melalui pengungkapan diri yang dilakukan secara timbal-balik, maka pemahaman mengenai kedua orang tersebut menjadi baik. Hal ini kemudian akan memunculkan rasa saling percaya, serta kepekaan terhadap kondisi masing-masing.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Menurut Azwar (2017) tujuan untuk mengetahui haruslah dicapai dengan menggunakan cara-cara yang efisien dan akurat.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah skala *likert*. Skala *likert* sudah umum digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang fenomena sosial. Menurut Sugiyono (2016), skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator dan setiap pilihan jawaban akan diberi skor maka responden harus menggambarkan, mendukung pernyataan *favorable* (positif) atau tidak mendukung pernyataan *unfavorable* (negatif).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pembagian skala secara langsung. Skala yang digunakan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Centered* terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa yaitu dilakukan sebelum layanan diberikan (*pre-test*) dan sesudah layanan diberikan (*posttest*). Prosedur dalam pembuatan skala model *likert* (Nazir, 2005: 85) adalah sebagai berikut :

1. Peneliti mengumpulkan item-item yang cukup banyak dan relevan dengan masalah yang sedang diteliti.
2. Item-item tersebut diujikan kepada sekelompok responden yang cukup representatif dari populasi yang ingin diteliti.
3. Responden kemudian diminta untuk mengisi item pernyataan sesuai dengan keadaan yang paling mewakili dirinya. Alternatif jawaban berupa sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R) tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

4. Total skor dari masing-masing responden adalah penjumlahan dari skor masing-masing item responden tersebut.
5. Respon 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* ini berbeda.
6. *Item-item* yang tidak menunjukkan korelasi dengan skor total di buang atau tidak dipakai.

Cara penskoran item pernyataan yang *favorable* (pernyataan positif) dan pernyataan *unfavorable* (pernyataan negatif) dengan alternatif jawaban sangat setuju (SS) diberi skor 5, setuju (S) diberi skor 4, ragu-ragu (R) diberi skor 3, dan tidak setuju (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) diberi nilai 1 untuk pernyataan *favorable*. Skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban ragu-ragu (RR) dan skor 4 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 5 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS) pada pernyataan *unfavorable*.

Kriteria skala keterbukaan diri dalam penelitian ini dikategorikan menjadi 5 yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Untuk mengategorikan terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus dari Azwar (2017) sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kategorisasi Skala Keterbukaan Diri

Pedoman	Skor	Kategorisasi	N
$X < (\text{Mean}-1,5\text{SD})$	$X < 99$	Kategori Sangat Rendah	4
$(\text{Mean}-1,5\text{SD}) < X < (\text{Mean}-0,5\text{SD})$	$99 < X < 107$	Kategori Rendah	1
$(\text{Mean}-0,5\text{SD}) < X < (\text{Mean}+0,5\text{SD})$	$107 < X < 116$	Kategori Sedang	176
$(\text{Mean}+0,5\text{SD}) < X < (\text{Mean}+1,5\text{SD})$	$116 < X < 124$	Kategori Tinggi	28
$X > (\text{Mean}+1,5\text{SD})$	$X > 124$	Kategori Sangat Tinggi	16

Berikut kisi-kisi skala penelitian untuk mengungkap tingkat keterbukaan diri siswa dikembangkan berdasarkan aspek-aspek keterbukaan diri menurut Wheelles dan Grotz dalam Fadhilah (2023) yaitu jumlah, kedalaman, kejujuran, valensi dan niat.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Keterbukaan Diri

Variabel	Aspek	Indikator	No Item	
			+	-
Keterbukaan Diri	Jumlah	1. Frekuensi keterbukaan diri	11, 13, 14	25,26,28
	Kedalaman	2. Membagikan informasi pribadi	6,8	20,21,23
	Kejujuran	3. Jujur dalam mengungkapkan diri	1,2,4	9,10,12
	Valensi	4. Pengungkapan diri positif dan negatif	22,24,27	15,16,18
	Niat	5. Mengetahui tujuan melakukan pengungkapan diri	17,19	3,5,7

3.6.1 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui butir-butir suatu daftar pertanyaan dalam mendefinisikan suatu variabel dan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Sugiyono (2016) sebuah instrumen penelitian perlu diuji validitasnya agar data yang diperoleh akurat. Instrumen yang valid adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk mendapatkan data dan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Rumus yang digunakan adalah rumus analisis *product moment* dari Pearson yaitu:

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

Keterangan :

- X : skor total yang diperoleh dari seluruh item
 $\sum X$: jumlah skor dalam distribusi X
 $\sum Y$: jumlah skor dalam distribusi Y
 $\sum X^2$: jumlah kuadrat skor dalam distribusi X
 $\sum Y^2$: jumlah kuadrat dalam distribusi Y
 n : jumlah responden

Validitas suatu butir pernyataan dapat dilihat pada output SPSS yaitu dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai *table*. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai *table* maka dapat dikatakan item tersebut valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai *table* maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti atau digugurkan. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) dengan rumus korelasi *produk moment* dari 30 item pernyataan mendapatkan hasil 28 item yang dinyatakan valid dan 2 item yang dinyatakan tidak valid pada taraf signifikansi 5% maka item tidak valid tersebut digugurkan. Diambil 28 item yang dinyatakan valid dan memenuhi syarat sebagai instrumen yang dapat digunakan sebagai penelitian ini.

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Keterbukaan Diri

Indikator	Pernyataan	<i>rhitung</i>	<i>rtabel</i>	Simpulan
Frekuensi keterbukaan diri	Item 1	0,753	0,349	Valid
	Item 2	0,480	0,349	Valid
	Item 3	0,478	0,349	Valid
	Item 4	0,681	0,349	Valid
	Item 5	0,379	0,349	Valid
	Item 6	0,616	0,349	Valid
Membagikan informasi pribadi	Item 7	0,648	0,349	Valid
	Item 8	0,539	0,349	Valid
	Item 9	0,271	0,349	Tidak Valid
	Item 10	0,366	0,349	Valid
	Item 11	0,484	0,349	Valid
	Item 12	0,355	0,349	Valid
Jujur dalam mengungkapkan diri	Item 13	0,392	0,349	Valid
	Item 14	0,633	0,349	Valid
	Item 15	0,462	0,349	Valid

Indikator	Pernyataan	<i>r</i> _{hitung}	<i>r</i> _{tabel}	Simpulan
Jujur dalam mengungkapkan diri	Item 16	0,577	0,349	Valid
	Item 17	0,613	0,349	Valid
	Item 18	0,645	0,349	Valid
Pengungkapan diri bersifat positif dan negatif	Item 19	0,466	0,349	Valid
	Item 20	0,475	0,349	Valid
	Item 21	0,401	0,349	Valid
	Item 22	0,384	0,349	Valid
	Item 23	0,353	0,349	Valid
Mengetahui tujuan melakukan pengungkapan diri	Item 24	0,406	0,349	Valid
	Item 25	0,350	0,349	Valid
	Item 26	0,577	0,349	Valid
	Item 27	0,389	0,349	Valid
	Item 28	0,377	0,349	Valid
	Item 29	0,170	0,349	Tidak Valid
	Item 30	0,444	0,349	Valid

3.6.2 Uji Reabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrument dalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2016) instrument yang reliabilitas adalah instrumen yang dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang sama, serta hasil pengukurannya yang dapat dipercaya dan konsisten. Untuk menghitung reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : koefisien reliabilitas instrumen

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varian butir

σ_1^2 : varians total

k : jumlah butir pertanyaan

Pada rumus *Cronbach's Alpha* diatas digunakan untuk menyatakan setiap butir pernyataan reliabel atau layak digunakan dengan angka sebesar 0,6 menurut Sugiyono (2016).

- a. Apabila *Cronbach's Alpha* > 0,60 maka skala tersebut layak digunakan dan reliable
- b. Namun bila *Cronbach's Alpha* < 0,60 maka angket tersebut kurang layak digunakan dan tidak reliabel.

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reabilitas menggunakan kriteria reabilitas menurut Sugiyono (2016), yang peneliti paparkan dihalaman selanjutnya:

Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas

Interval Koefisien	Kategori
0,8-1,000	Sangat Tinggi
0,6-0,799	Tinggi
0,4-0,599	Cukup Tinggi
0,2-0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat Rendah

Adapun hasil hitungan dari uji reliabilitas angket keterbukaan diri sebanyak 28 item pernyataan, sebagai berikut :

Tabel 3.5 Hasil Uji Reabilitas Alpha Cronbach's

Koefisien <i>Alpha Chronbach</i>	N of items
.847	28

Berdasarkan hasil uji reliabilitas angket keterbukaan diri, menunjukkan bahwa dari 28 item diperoleh nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,847 sehingga menunjukkan sangat reliabel

3.6.3 Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan terhadap *pre-test* dan *posttest*. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok *Client Centered* dalam meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas

IX di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono. Hasil uji normalitas menggunakan SPSS 25 adalah sebagai berikut :

Tabel 3.6 Hasil Uji Normalitas dengan SPSS 25

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>
	Sig.
<i>Pre-test</i>	,200
<i>Posttest</i>	,200

Dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah jika nilai signifikan lebih besar dari $p=0,05$ maka data berdistribusi normal. Dapat dilihat dari hasil uji normalitas *pre-test* dengan nilai signifikan $p=0,20$ dan hasil uji normalitas *posttest* nilai signifikan $p=0,20$; $p>0,05$ maka diperoleh keputusan data berdistribusi normal.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses penyusunan dan pengelolaan data untuk menafsirkan data yang telah diperoleh menjadi sebuah informasi dan data akan menjadi lebih mudah dipahami dan dijelaskan. Kegiatan dalam analisis data menurut Sugiyono (2016) meliputi: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Kolmogorov Smirnov* dan uji T. Berdasarkan Uji normalitas data yang dilakukan terhadap *pre-test* dan *posttest* menggunakan SPSS 25. Hasil uji normalitas *pre-test* dengan nilai signifikan $p=0,20$ dan hasil uji normalitas *posttest* dengan nilai signifikan $p=0,20$ dengan taraf kepercayaan $p=0,05$ maka diperoleh keputusan data berdistribusi normal.

Dilihat dari hasil uji T dengan nilai signifikan $p=0,002$ yaitu kurang dari $p<0,05$ maka diperoleh keputusan adanya pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Berdasarkan dari hasil analisis menggunakan uji T dapat diketahui hasil signifikansi $p=0,002$; $p<0,05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Untuk menangani permasalahan keterbukaan diri yang dapat menghambat tingkat perkembangan yang optimal serta berpengaruh terhadap perkembangannya dalam mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, maka diberikanlah layanan atau konseling kelompok *Client Centered* sebagai upaya untuk meningkatkan keterbukaan diri. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono mulai dari tahap pendahuluan sampai kegiatan konseling kelompok, maka dapat dirumuskan hasil analisis data berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan uji T dimana diperoleh hasil signifikansi $p = 0,002$; $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Keputusan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *Client Centered* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar keterbukaan diri siswa yang telah dimiliki dapat dipertahankan dan ditingkatkan lagi dengan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan mengungkapkan diri secara tepat, lebih terbuka dan tidak berlebihan serta berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, hendaknya bekerjasama dengan guru wali kelas dalam memantau perkembangan keterbukaan diri siswa di sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya, saya sarankan agar memperhatikan keterbatasan penulis dalam melakukan penelitian ini yaitu pada teknik konseling *Client Centered* yang digunakan agar lebih dapat dikembangkan lebih baik lagi, terutama pada bagian teknik pemberian dorongan minimal (*encouragement*) untuk menggali permasalahan konseli.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D. P., Harmin, S., & Rajab, M. 2017. Analisis Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Penelitian*.
- Andari. 2015. Peningkatan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Pada Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Andrianie, S. 2022. Teknik Homeroom Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol.5, no.5.
- Azwar, S. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Boentoro, R. D., & Murwani, E. 2018. Perbedaan Tingkat Keterbukaan Diri Berdasarkan Konteks Budaya dan Jenis Hubungan. *Jurnal Warta ISKI*.
- Fadhilah, I. N. 2023. *Problematika Teori dan Praktik Komunikasi*. PT Mahakarya Citra Utama Group, Jakarta.
- Gainau, M. B. 2015. *Perkembangan Remaja dan Problemnnya*. PT Kanisius, Yogyakarta.
- Hartinah, S. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan dan Kelompok*. Refika Aditama, Bandung
- Husni, D. 2023. *Menyoal Psikologi Manusia*. Pandiva Buku, Yogyakarta.
- Irani, L. C. & Laksana, E. P. 2018. Konsep Diri dan Keterbukaan Diri Remaja Broken Home yang Diasuh Nenek. *Jurnal Pendidikan*.
- Kaswan. 2021. *Kompetensi Interpersonal Dalam Organisasi*. CV Andi Offset, Yogyakarta.
- Komariyah, S. & Nuryanto, I. L. 2019. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 16 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.4, No.1.
- Kurnanto, M. E. 2013. *Konseling Kelompok*. Alfabeta, Bandung.
- Lesmana, G. 2021. *Teori Pendekatan Konseling*. Umsu Press, Medan

- Lubis, N. L. & Hasnida. 2017. *Konseling Kelompok*. Kharisma Putra Utama, Jakarta.
- Nawafilaty, T. 2015. Persepsi Terhadap Keharmonisan Keluarga, Self Disclosure dan Delinquency Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol.4, No.2.
- Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Bogor.
- Oktaviani, R., Kholili, M. I., & Susilo, A. T. 2020. Hambatan Keterbukaan Diri dengan Teman Sebaya: Studi Kasus Dua Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*.
- Pujosuwarno, S. 2012. *Petunjuk Praktis Pelaksanaan Konseling*. Ikip Veteran.
- Quraisy, H. & Suardi. 2016. *Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Writing Revolution.
- Rahayu, G., Mudjiran. & Karneli, Y. 2023. Konseling Individual Dengan Pendekatan Person-Centered Therapy Untuk Meningkatkan Identitas Diri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Rusmana, N. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Rizki Press, Bandung.
- Salasi & Maidiyah, E. 2017. *Buku Ajar Statistik Dasar*. Syiah Kuala University Press.
- Sastama, G. D., Muslim, M., & Djanah, W. 2017. Keefektifan Homeroom untuk Meningkatkan Keterbukaan Siswa SMP. *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Sukardi, D. K. 1985. *Pengantar Teori Konseling Suatu Uraian Ringkas Dewa Ketut Sukardi*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Suryanti, H. H. S. & Jawandi, A. 2023. *BK Pribadi Sosial*. Unisri Press
- Susanti, S. 2018. *Pengaruh Konseling Pendekatan Client Centered Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Xi di SMKN 1 Solok*. (Skripsi). Pekanbaru: Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.
- Tamaraya, A., Ubaedullah, D. 2021. Dampak Penggunaan Twitter Terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*.
- Tashbita, F. A. 2023. *Aksi Komunikasi Dalam Teori dan Praktik*. PT Mahakarya Citra Utama Group, Jakarta.
- Wills. 2010. *Person Centered Counseling*. Sage.

