

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *JOHARI WINDOW* UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA DI
MTsN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

RISKA RINDAYANI

NIM. 150213122

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2022 M/ 1444**

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *JOHARI WINDOW* UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA DI
MTsN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu
Pendidikan Bimbingan Konseling
Oleh:

Riska Rindayani
NIM. 150213122

Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh:

AR-RANIRY

Pembimbing I,



Dr. Fakhri, M. Ed
NIP.196704011991031006

Pembimbing II,



Muslima, S. Ag., M. Ed
NIP. 197202122014112001

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *JOHARI WINDOW* UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA DI MTsN 1 BANDA ACEH

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
: serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

pada Hari/Tanggal:

Kamis, 15 Desember 2022 M
21 Jumadil Awal 1444 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Dr. Fakhri, M.Ed
NIP. 1967040119911031006

Sekretaris,

Irman Siswanto, S.Pd. I
NUK. 201801080819891071

Penguji I,

Muslima, S.Ag., M.Ed
NIP. 197202122014112001

Penguji II,

Nuzliah, M.Pd
NIDN. 2013049001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Ar-Raniry Banda Aceh



Prof. Safrul Muluk, M.A., M.Ed., Ph.D
NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riska Rindayani
NIM : 150213122
Prodi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Johari Window* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa di MTsN 1 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 15 Desember 2022

Yang menyatakan,



Riska Rindayani
NIM. 150213122

ABSTRAK

Nama : Riska Rindayani
NIM : 150213122
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan / Bimbingan dan Konseling Judul : Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa di MTsN 1 Banda Aceh
Tebal skripsi : 85 Lembar
Pembimbing I : Dr. Fakhri, M. Ed
Pembimbing II : Muslima, S. Ag., M. Ed
Kata kunci : Konseling Individual, Teknik *Johari Window*, Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri adalah tindakan membagikan atau menjelaskan informasi tentang diri secara sengaja kepada orang lain agar orang lain tersebut mengetahui dan memahami dirinya. Keterbukaan diri seseorang bergantung pada situasi dan lawan bicara untuk berinteraksi dengan orang lain. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterbukaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling individual dengan teknik *johari window* dan seberapa besar tingkat keterbukaan diri siswa di MTsN 1 Banda Aceh sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *johari window* serta keefektifan layanan konseling individu dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di MTsN 1 Banda Aceh. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data menggunakan *pre-test* dan *post-test* kuesioner keterbukaan diri dan kuesioner *johari window* kepada 52 siswa kelas VIII sebagai populasi penelitian. Sampel penelitian berjumlah 5 siswa yang dipilih melalui teknik *sampling purposive* dengan kategori siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterbukaan diri meningkat dari 56 menjadi 82 dan nilai *N-gain* rata-rata 0,59, termasuk kategori sedang. Kemudian nilai *treatment* pertama dan *treatment* kedua kuesioner *johari window* mengalami perubahan yaitu dalam mencari dan memberikan umpan balik sehingga siswa mengalami perluasan daerah terbuka. Kesimpulan hasil penelitian yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik *johari window* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di MTsN 1 Banda Aceh.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan jasmani, rohani dan telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula peneliti sanjung sajikan kehadiran Nabi besar, Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan yang selalu mengiringi kehidupan umatnya.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Judul skripsi yang peneliti ajukan adalah “Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa di MTsN 1 Banda Aceh”. Peneliti menyadari bahwa penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara moril dan materil, maka sudah selayaknya peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Safrul Muluk, M.A., M.Ed., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.
2. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed., selaku ketua program studi Bimbingan Konseling sekaligus Penasihat Akademik dan dosen pembimbing II, yang telah

meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti, mendengar keluh kesah, memberikan motivasi dan membantu peneliti dalam mengatasi berbagai masalah dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.

3. Bapak Dr. Fakhri, M.Ed., selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis selama penyusunan skripsi berlangsung.
4. Irman Siswanto S.Pd.I. dan bapak Jailani, SE., yang selalu siap dan sigap membantu peneliti dalam pembuatan surat menyurat dalam menyusun skripsi, dan selalu menyemangati peneliti dalam proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Junaidi IB, S.Ag., M. Si., selaku kepala sekolah MTsN 1 Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
6. Ibu Dra. Rusmaizar, selaku guru BK di MTsN 1 Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti selama proses pengumpulan data di lokasi penelitian. Demikian juga untuk seluruh siswa/i MTsN 1 Banda Aceh yang telah bekerja sama dalam penelitian ini.
7. Persembahan teristimewa untuk kedua orang tua tercinta ayahnda Ridwan dan ibunda Rafikah yang selalu peneliti cintai dan banggakan, memberikan motivasi lahir dan batin kepada peneliti dalam menuntut ilmu, selalu berusaha untuk memberikan persembahan terbaik bagi putrinya, meskipun sang putri belum mampu membuat mereka bangga. Terima kasih atas segala curahan kasih sayang, keringat, air mata, dan do'a tanpa batasnya untuk peneliti

sehingga peneliti terus berusaha dalam menyelesaikan studi. Demikian juga untuk abanganda Mirza dan adinda Dina yang selalu menyemangati dan membantu peneliti dalam menyelesaikan studi, serta kakak-kakak tercinta, Uning, Ceknda, dan Kacut yang selalu hadir di waktu-waktu spesial untuk menyemangati peneliti dalam menyelesaikan studi.

8. Sahabat-sahabat tercinta, Rifa Safira, Haifa Humairah, Ria Maulina, Nadiatul Ulfa, dan Syarifah Ainul Basyirah yang senantiasa selalu ada saat suka maupun duka dan bersedia meluangkan waktu berharganya untuk berjumpa dan mendengarkan keluh kesah.

Banda Aceh, 15 Desember 2022
Peneliti,

Riska Rindayani



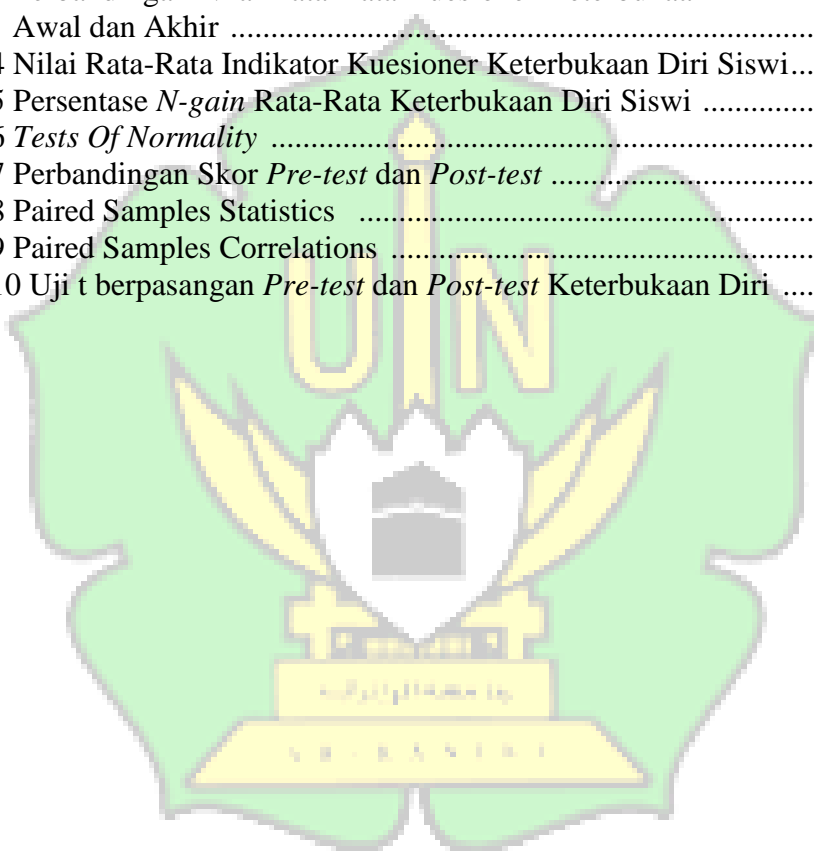
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Hipotesis Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Konseling Individual	12
1. Pengertian Konseling Individual.....	12
2. Tujuan Bimbingan Konseling	14
3. Teknik-Teknik Konseling	16
B. Teknik <i>Johari Window</i>	29
1. Pengertian <i>Johari Window</i>	29
2. Prinsip-Prinsip Perubahan dalam <i>Johari Window</i>	36
3. Manfaat Teknik <i>Johari Window</i>	37
4. Keunggulan dan Kelemahan <i>Johari Window</i>	38
C. Keterbukaan Diri	40
1. Pengertian Keterbukaan Diri	40
2. Prinsip-Prinsip Keterbukaan Diri	46
3. Aspek-Aspek dalam Keterbukaan Diri	47
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri	49
5. Tingkatan-Tingkatan Keterbukaan Diri	52
6. Manfaat Keterbukaan Diri	53
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Rancangan Penelitian	55
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	56
1. Lokasi Penelitian.....	56
2. Populasi Penelitian.....	56
3. Sampel Penelitian.....	57

C. Instrumen Pengumpulan Data	57
1. Validitas Instrumen	59
2. Reliabilitas Instrumen	61
D. Teknik Pengumpulan Data	62
E. Teknik Analisis Data	63
1. Uji Normalitas	63
2. Uji T	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Hasil Penelitian	65
1. Hasil Uji <i>Treatment</i> Kuesioner <i>Johari Window</i>	65
2. Hasil Kuesioner Keterbukaan Diri	68
B. Pembahasan Hasil Penelitian	70
1. Konseling Individual dengan Teknik <i>Johari Window</i> untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswi di MTsN 1 Banda Aceh	70
C. Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik <i>Johari Window</i> untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswi di MTsN 1 Banda Aceh	77
D. Pelaksanaan Konseling Individual dengan Teknik <i>Johari Window</i> untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswi di MTsN 1 Banda Aceh.....	82
BAB V PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	90
RIWAYAT HIDUP	127

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain <i>One Group Pre-Test-Post-Test</i>	55
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Keterbukaan Diri Siswi.....	58
Tabel 3.3 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	59
Tabel 3.4 Interval Koefisien Derajat Reliabilitas	61
Tabel 3.5 <i>Cronbach's Alpha</i>	62
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Keterbukaan Diri	62
Tabel 4.1 Hasil Uji <i>Treatment</i> Kuesioner Teknik <i>Johari Window</i>	65
Tabel 4.2 Hasil Uji <i>Treatment</i> dengan Teknik <i>Johari Window</i>	67
Tabel 4.3 Perbandingan Nilai Rata-Rata Kuesioner Keterbukaan Diri Awal dan Akhir	68
Tabel 4.4 Nilai Rata-Rata Indikator Kuesioner Keterbukaan Diri Siswi.....	69
Tabel 4.5 Persentase <i>N-gain</i> Rata-Rata Keterbukaan Diri Siswi	69
Tabel 4.6 <i>Tests Of Normality</i>	78
Tabel 4.7 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	79
Tabel 4.8 Paired Samples Statistics	79
Tabel 4.9 Paired Samples Correlations	80
Tabel 4.10 Uji t berpasangan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Keterbukaan Diri	80



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Johari Window</i>	34
Gambar 4.1 <i>Treatment Pertama Teknik Johari Window</i>	66
Gambar 4.2 <i>Treatment Kedua Teknik Johari Window</i>	67



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Kementerian Agama Kota Banda Aceh
- Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 5. Hasil Judgement Instrumen
- Lampiran 6. Hasil Validitas Instrumen
- Lampiran 7. Reliabilitas Instrumen
- Lampiran 8. Kuesioner Keterbukaan Diri dan Kuesioner *Johari Window*
- Lampiran 9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas
- Lampiran 10. RPL Konseling Individual
- Lampiran 11. Dokumentasi
- Lampiran 12. Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang diciptakan Allah dalam bentuk sesempurnanya makhluk. Manusia memiliki akal, perasaan, dan hawa nafsu yang membuat manusia berbeda dengan makhluk lainnya. Dimana ketiga hal tersebut menjadikan manusia sebagai makhluk pembelajar dan senantiasa ingin berhubungan dan bekerja sama dengan manusia lain. Salah satu cara terpenting untuk berhubungan dan bekerja sama dengan manusia adalah komunikasi.

Komunikasi merupakan kemampuan seseorang untuk menyampaikan atau mengirim pesan kepada orang lain/penerima pesan.¹ Komunikasi yang baik dapat diwujudkan dengan adanya keterbukaan diri (*self-disclosure*) terhadap orang lain. Keterbukaan diri terdapat norma timbal balik, yaitu bila seseorang menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi pada individu, maka individu akan merasa wajib memberikan reaksi yang sepadan.²

Keterbukaan diri menurut Devito dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai yang terdapat dalam diri orang yang bersangkutan. Keterbukaan diri seseorang bergantung pada situasi dan lawan bicara untuk berinteraksi dengan orang lain. Jika orang berinteraksi dengan individu yang menyenangkan dan membuat individu merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan

¹ Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011), h. 81.

² David O. Sears, Jonathan L. Freedman, dan L. Anne Peplau, *Psikologi Sosial. Jilid 1. Alih Bahasa: Michael Andriyanto & Savitri Soekrisno*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1985), h. 257.

bagi individu tersebut untuk lebih membuka diri sangatlah besar. Sebaliknya jika pada orang tertentu kita dapat menutup diri karena merasa kurang percaya terhadap orang lain, maka situasi yang mendukung untuk proses berinteraksi yang mendalam akan memicu individu untuk tidak mengungkapkan diri lebih jauh.³ Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, dengan keterbukaan diri seseorang dapat menyampaikan informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide dirinya kepada orang lain tergantung lawan bicaranya yang menyenangkan dan rasa aman yang tercipta guna dalam membangun kepercayaan.

Individu perlu melakukan keterbukaan diri untuk belajar berhubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya dengan harapan individu dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi, terutama untuk siswa yang mulai memasuki usia remaja. Permasalahan umum yang biasanya dihadapi oleh para remaja adalah masalah dalam keluarga, kesehatan, cara mengisi waktu luang, dan pergaulan. Siswa yang memasuki usia remaja akan memilih membuka dirinya dengan menentukan kriteria individu atau kelompok yang sesuai dengan yang dirinya. Dengan adanya keakraban antara individu atau kelompok tersebut, maka akan mempengaruhi siswa dalam berpikir dan bersikap sehingga membuahkan rasa saling percaya yang akan mempengaruhi kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Setiap individu cenderung memiliki keterbukaan diri dengan tingkat yang berbeda-beda, dimana sebagian besar individu pasti memiliki keterbukaan diri yang kurang, baik pada saat proses pembelajaran berlangsung di dalam kelas

³ Tri Dayakisni & Hudaniah, *Psikologi Sosial.*, (Malang: UMM Press, 2009), h. 73.

maupun di luar kelas. Keterbukaan diri yang kurang ini perlu ditangani langsung oleh pihak sekolah.

Penanganan yang dilakukan oleh pihak sekolah berupa bantuan melalui kegiatan-kegiatan yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu individu mengembangkan potensinya secara optimal, yang mana bantuan tersebut diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling. Guru Bimbingan dan Konseling adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, dan wewenang secara penuh dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah siswa dan siswa di sekolah. Maka dari itu salah satu penanganan yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling yaitu layanan konseling individual.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.⁴ Tujuan dari konseling individual adalah agar individu mendapatkan layanan secara tatap muka (*face to face*) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami. Fungsi utama layanan ini adalah fungsi pengentasan. Selain itu, salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu teknik *johari window* (jendela johari).

Teknik *johari window* atau jendela johari menurut Beebe merupakan suatu model dari keterbukaan diri yang menyimpulkan bahwa kesadaran diri

⁴ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), h.105.

dipengaruhi oleh keterbukaan diri dan memperoleh informasi tentang diri dari orang lain.⁵

Johari window (jendela johari) digunakan dalam bidang bimbingan konseling sebagai salah satu teknik untuk memahami pribadi konseli dan membantu konseli mengembangkan keterampilan konseli dalam komunikasi antarpribadi.⁶ Pelaksanaan teknik *johari window* menekankan bahwa setiap individu dapat mengetahui atau tidak mengetahui diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian diperlukan keterbukaan diri antar individu agar saling mengenal diri sendiri dan orang lain.

Maka dapat disimpulkan dari pendapat diatas, bahwa teknik *johari window* (jendela johari) adalah suatu teknik atau model yang digunakan untuk membantu lebih memahami hubungan antarpribadi dan memperoleh informasi tentang diri sendiri dari orang lain. Banyak siswa yang mengalami permasalahan dalam keterbukaan diri yang terjadi di MTsN 1 Banda Aceh.

Berdasarkan dari hasil observasi yang peneliti lakukan di MTsN 1 Banda Aceh, diketahui pada saat proses kegiatan belajar mengajar (KBM) berlangsung terdapat sebagian siswa yang tidak aktif atau tidak berani bertanya kepada kelompok teman yang lain maupun guru. Ketika guru mencoba memberikan pertanyaan-pertanyaan pada siswa, masih terdapat siswa yang tidak berani menjawab, bahkan cenderung diam dan takut mengemukakan pendapatnya. Guru telah mencoba untuk menstimulasi atau memotivasi siswa berbicara pada saat

⁵ Steven A. Beebe. dkk, *Interpersonal Communication. Relating to Others*, (USA:Pearson, 2008), h. 56.

⁶ Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*, (Makassar: Badan Penerbit UNM, 2012), h. 59.

proses tanya jawab, justru terlihat beberapa siswa kurang memiliki minat dalam belajar, hal ini tentunya akan mempengaruhi hasil belajar yang ingin dicapai. Pada saat jam istirahat, peneliti memperhatikan adanya beberapa siswa yang tidak ikut bergabung dengan temannya, dan juga beberapa siswa lainnya yang terlihat menyendiri.

Selanjutnya, hasil dari informasi yang peneliti dapatkan dari guru pendamping kelas VIII di MTsN 1 Banda Aceh, peneliti memperoleh informasi bahwa siswa kurang terampil dalam keterbukaan diri. Hal tersebut terlihat pada saat proses tanya jawab guru pendamping dengan siswa, siswa mulai bercerita apabila orang lain yang membuka obrolan terlebih dahulu. Pada saat proses diskusi, ketika ditanya siswa hanya menjawab seperlunya saja, dan terdapat juga siswa yang cenderung pendiam dalam menceritakan tentang dirinya, bahkan ada beberapa hal yang diceritakannya tidak sesuai dengan kenyataan. Beberapa siswa terlihat kurang akrab atau kurang suka bergabung dengan sesama teman lainnya karena rasa ragu atau tidak percaya terhadap lawan bicaranya sehingga tidak dapat mengemukakan pendapatnya. Siswa juga malu untuk berterus terang mengenai perasaannya dan merasa takut apabila permasalahannya diketahui oleh orang lain.

Selain itu, hasil dari informasi yang peneliti dapatkan dari Guru Bimbingan dan Konseling, dimana keterbukaan diri siswa sendiri kurang kepada Guru Bimbingan dan Konseling dan orang tua. Kurangnya keterbukaan diri siswa kepada Guru Bimbingan dan Konseling, dilihat pada saat proses konseling yang dilakukan, dimana siswa malu untuk menceritakan masalah yang sedang dialami. Beberapa siswa lainnya masih memiliki pemahaman yang kurang terhadap fungsi

Guru Bimbingan dan Konseling, sehingga adanya anggapan bahwa siswa yang masuk ke dalam ruang Bimbingan dan Konseling merupakan siswa yang sedang mengalami masalah saja. Selanjutnya, kurangnya keterbukaan diri siswa kepada orang tua, hal ini karena kurangnya pemahaman orang tua terhadap kondisi psikologis anak sehingga ketika anak menceritakan permasalahannya, orang tua justru menyalahkan dan menghakimi anak tersebut.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa penelitian terdahulu, bahwa teknik *johari window* ini sangat efektif dilakukan untuk dapat meningkatkan keterbukaan diri individu, dimana terdapat 3 penelitian relevan yaitu : Citra Wahyu Sernika yang judul “Peningkatan Keterbukaan Diri melalui Teknik *Johari Window* pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Pacitan” yang menunjukkan hasil bahwa adanya peningkatan keterbukaan diri melalui teknik *johari window*. Peneliti menyimpulkan bahwa sikap siswa lebih nyaman berkomunikasi dengan orang lain dan mampu menyampaikan permasalahan yang dihadapinya dengan baik, serta gerak tubuh siswa jauh lebih rileks dan mampu lebih akrab menjalin kedekatan dengan orang lain.⁷

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sania Nur Hanifa dengan judul “Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* Pada Siswa Kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara” yang menunjukkan hasil bahwa adanya peningkatan tingkat keterbukaan diri melalui bimbingan kelompok teknik *johari*

⁷ Citra Wahyu Sernika, “Peningkatan Keterbukaan Diri melalui Teknik *Johari Window* pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Pacitan” Skripsi, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2013), h. 7.

window. Selain itu, siswa mengalami perkembangan perilaku yang lebih baik dilihat dari meningkatnya indikator bersikap objektif, provisional, memahami diri sendiri, memahami orang lain, menerapkan sikap percaya dan sikap terbuka.⁸

Adapun penelitian lainnya dilakukan oleh Cut Dina Fathaniah dengan judul “Penerapan Teknik *Johari Window* Untuk Meningkatkan Pengungkapan Diri Siswa SMP Negeri 4 Banda Aceh” yang menunjukkan hasil penelitian bahwa adanya peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *johari window*, didapat perbedaan nilai rata-rata *post-test* lebih besar dari *pre-test* yaitu $110,1 \geq 93,3$ yang berarti adanya peningkatan skor pengungkapan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *johari window*. Peningkatan skor rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebanyak 16,8. Adapun perubahan positif atau x sebanyak 10, dengan melihat tabel binomial $n=10$ dan $p=0,5$, maka probabilitas untuk $x \geq 10$ adalah 0,001 dan karena 0,001 lebih kecil daripada 0,05, maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini H_0 ditolak.⁹

Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian terdahulu, dimana teknik *johari window* efektif digunakan dalam meningkatkan keterbukaan diri yang dialami oleh setiap individu. Keterbukaan diri siswa tentunya akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang ingin dicapai. Jadi, karena banyaknya fenomena yang terdapat di lapangan, penelitian terdahulu, informasi dari sekolah baik dari siswa maupun Guru Bimbingan dan Konseling dan pengalaman peneliti sewaktu

⁸ Sania Nur Hanifa, “Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* Pada Siswa Kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara” Skripsi, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013), h. 7.

⁹ Cut Dina Fathaniah, “Penerapan Teknik *Johari Window* Untuk Meningkatkan Pengungkapan Diri Siswa SMP Negeri 4 Banda Aceh” Skripsi, (Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala, 2016), h. 56-58.

melakukan observasi. Sehingga, dalam menanggapi permasalahan tersebut, maka judul penelitian ini yaitu “**Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa di MTsN 1 Banda Aceh.**”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar efektivitas konseling individual dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di MTsN 1 Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling individual dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di MTsN 1 Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu dugaan sementara yang harus dibuktikan kebenarannya melalui penyelidikan ilmiah.¹⁰ Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Konseling individual dengan teknik *johari window* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa.” Maka peneliti mengajukan hipotesis statistik sebagai berikut:

1. Hipotesis kerja (H_a) : Konseling individual dengan teknik *johari window* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di MTsN 1 Banda Aceh.

¹⁰ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenamedia Group, 2016), h. 130.

2. Hipotesis nihil (H_0) : Konseling individual dengan teknik *johari window* tidak efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di MTsN 1 Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah wawasan/pengetahuan baru dan sebagai sumber referensi terkait dengan efektivitas teknik *johari window* terhadap peningkatan keterbukaan diri melalui layanan konseling individual.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi jurusan bimbingan konseling, diharapkan bermanfaat dan menjadi sumber rujukan dalam mengembangkan program studi menjadi lebih baik.
- b. Bagi guru bimbingan konseling, diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi guru di sekolah terutama guru bimbingan dan konseling dalam mengetahui tingkat keterbukaan diri siswa melalui teknik *johari window* untuk menunjang proses layanan konseling.
- c. Bagi siswa, sebagai bahan pengetahuan betapa pentingnya membuka diri saat berinteraksi dalam kehidupan bersosial baik bagi diri sendiri maupun dengan orang lain.
- d. Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam penggunaan konseling individual dengan teknik *johari window* dan pengaruhnya terhadap keterbukaan diri.

F. Definisi Operasional

1. Efektivitas

Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai. Makin besar persentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya.¹¹ Efektivitas yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah konseling individual dengan teknik *johari window*.

2. Konseling Individual

Konseling individual/perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.¹²

3. Teknik *Johari Window*

Teknik dapat diartikan sebagai metode, cara, atau langkah-langkah yang bisa digunakan untuk memecahkan permasalahan yang dimiliki oleh manusia.¹³ *Johari window* atau jendela johari adalah sebuah teknik yang digunakan untuk memahami pribadi konseli dan membantu konseli mengembangkan keterampilan konseli dalam komunikasi antarpribadi.¹⁴ *Johari window* merupakan salah satu cara untuk mengetahui informasi

¹¹ Hidayat. *Teori Efektifitas dalam Kinerja Karyawan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1986), h. 98.

¹² Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 62.

¹³ Depdiknas, *Strategi Pembelajaran dan Pemilihannya*, (Jakarta: Direktorat Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral, 2008), h. 23.

¹⁴ Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-Teknik...*, h. 59.

tentang diri sendiri dari orang lain dengan membuka diri pada lingkungan sekitar.

4. Keterbukaan diri

Keterbukaan diri (*self disclosure*) adalah membagikan perasaan kepada orang lain terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan terhadap kejadian-kejadian yang baru saja disaksikan.¹⁵ Keterbukaan diri juga merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja menjelaskan informasi tentang diri individu kepada orang lain dimana orang lain tidak akan memahami jika individu tersebut tidak mengatakannya.¹⁶ Keterbukaan diri dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan.¹⁷ Maka, keterbukaan diri yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah tindakan membagikan perasaan atau menjelaskan informasi secara sengaja tentang diri individu kepada orang lain yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik bahasan, dan jenis kelamin yang bertujuan untuk mengetahui dan membantu siswa dalam proses membuka diri baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

¹⁵ A. Supratiknya, *Komunikasi Antar Pribadi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h. 14.

¹⁶ Steven A. Beebe. dkk, *Interpersonal Communication. Relating to Others*, (USA: Pearson, 2008), h. 56.

¹⁷ Tri Dayakisni & Hudaniyah, *Psikologi...*, h. 73.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. **Konseling Individual**

1. **Pengertian Konseling Individual**

Konseling berasal dari bahasa Latin *consilium* artinya “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo Saxon istilah konseling berasal dari *sellan* yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.¹

Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.²

Konseling menurut Maclean merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh karena masalah-masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap berbagai kesulitan jenis pribadi.

Konseling menurut McDaniel merupakan suatu rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya

¹ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), h. 99.

² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007), h. 18.

untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.⁶⁸ Maka dapat disimpulkan, konseling adalah suatu layanan atau bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) untuk membantu dalam mengatasi masalah-masalah pribadi agar individu dapat mengarahkan, mengambil keputusan demi tercapainya penyesuaian diri yang optimal.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien yang bertujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru bimbingan dan konseling (konselor) terhadap seorang konseli. Dalam cara ini pemberian bantuan dilakukan secara *face to face relationship* (hubungan muka ke muka atau hubungan empat mata) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling.⁶⁹ Maka dapat disimpulkan bahwa konseling individual adalah suatu kegiatan atau layanan yang dilakukan secara tatap muka untuk membantu klien mencapai tujuan konseling yaitu menyelesaikan berbagai masalah, memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal dan mandiri dalam mengambil keputusan.

⁶⁸ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar...*, h. 100.

⁶⁹ Sulistyarini & Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014), h. 226.

2. Tujuan Bimbingan Konseling

Tujuan umum dari bimbingan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Dalam kaitan ini, bimbingan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian, dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya.

Tujuan khusus dari bimbingan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu. Masalah-masalah individu bermacam ragam jenis, intensitas, dan sangkut-pautnya, serta masing-masing bersifat unik. Oleh karena itu tujuan khusus bimbingan konseling untuk masing-masing individu bersifat unik pula yakni tidak boleh disamakan dengan tujuan bimbingan konseling untuk individu lainnya.⁷⁰

Untuk mencapai tujuan konseling dengan efektif seorang konselor harus mampu:⁷¹

- 1) Menangkap isu sentral atau pesan utama klien.

Konselor seharusnya segera dapat menangkap isu utama (masalah) klien. Bila klien datang kepada konselor, ia akan bercerita mengenai diri dan masalahnya. Seperti bagaimana ia dapat menjadikan dirinya seorang penerbang yang handal, apa yang

⁷⁰ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar...*, h. 114.

⁷¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual...*, h. 20.

mungkin dikembangkan dari dirinya sehingga dia menjadi orang yang berguna dan populer, bagaimana perasaan rendah dirinya dapat teratasi, ada apa dengan hubungan sosial klien dengan orang lain, ada sesuatu kesalahan dalam upaya belajarnya sehingga prestasi tidak menguntungkan, dan banyak lagi. Dari isu-isu tersebut konselor harus mampu menangkap isu utama yang menjadi masalah penting klien.

2) Utamakan tujuan klien-tujuan konseling.

Dalam proses konseling jangan terjadi Tanggung jawab utama konselor adalah mendorong klien untuk mengembangkan potensi, kekuatan, otonomi, dan kemampuan mengatur/mengarahkan nasibnya sendiri. Dengan kata lain tujuan klien adalah tujuan konseling itu sendiri.

Secara umum dikatakan bahwa tujuan konseling haruslah mencapai:

- a. *Effective daily living*, artinya setelah selesai proses konseling klien harus dapat menjalani kehidupan sehari-harinya secara efektif dan berdaya guna untuk diri, keluarga, masyarakat, bangsa, dan Tuhannya;
- b. *Relationship with other*, artinya klien mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain di keluarga, sekolah, kantor, masyarakat, dan sebagainya.

3. Teknik-Teknik Konseling

Ada beberapa istilah yang dipakai untuk menamakan teknik konseling, yaitu keterampilan konseling, strategi konseling, dan teknik-teknik konseling. Semua istilah tersebut mengandung pengertian yakni untuk membantu klien agar berkembang potensinya serta mampu mengatasi masalah yang dihadapi dengan mempertimbangkan kondisi-kondisi lingkungan yakni nilai-nilai sosial, budaya, dan agama.⁷²

Dalam pelaksanaan sesi konseling, konselor harus mampu menguasai teknik konseling guna untuk menemukan pokok utama permasalahan klien. Konselor yang memahami teknik konseling dengan efektif akan lebih mudah memahami masalah klien sehingga klien bisa memberikan respon yang baik.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Ketika mampu menguasai teknik-teknik konseling individual akan terasa mudah dalam menjalankan proses bimbingan dan konseling yang lain. Oleh karena itu kepada calon konselor disarankan agar menguasai proses dan teknik konseling individual. Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan klien itu sendiri. Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi klien, agar mampu bekerja efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri.⁷³

⁷² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual...*, h. 157.

⁷³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual...*, h. 159.

Teknik-teknik yang digunakan dalam konseling antara lain:⁷⁴

a) Perilaku *Attending*

Attending disebut sebagai perilaku yang menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik adalah merupakan kombinasi ketiga komponen tersebut sehingga akan memudahkan konselor untuk membuat klien terlibat pembicaraan dan terbuka. *Attending* yang baik dapat: (1) meningkatkan harga diri klien; (2) menciptakan suasana yang aman; (3) mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

Melayani secara pribadi adalah usaha konselor untuk menempatkan diri sedemikian rupa sehingga dapat memberikan perhatian terhadap konseli secara penuh. Melayani secara pribadi yang baik adalah jika konselor menghadap konseli secara tepat, dapat melakukan kontak mata dengan baik dan posisi badan condong ke depan sekitar 20 derajat.⁷⁵ Seperti yang dinyatakan oleh Carkhuff bahwa melayani klien secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada klien. Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah. Secara lebih perinci, berikut ini dikemukakan sikap melayani (*attending*) yang baik, yaitu:⁷⁶

- 1) Kepala : Melakukan anggukan jika setuju.
- 2) Ekspresi wajah : Tenang, ceria, senyum.
- 3) Posisi tubuh : Agak condong ke arah klien, jarak konselor dengan klien agak dekat, duduk akrab berhadapan atau berdampingan.
- 4) Tangan : Variasi gerakan tangan/lengan spontan berubah-ubah, menggunakan tangan sebagai isyarat, menggunakan gerakan tangan untuk menekankan ucapan.
- 5) Mendengar aktif : Aktif penuh perhatian, menunggu ucapan klien hingga selesai, diam (menanti saat kesempatan bereaksi), perhatian terarah pada lawan bicara.

⁷⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual...*, h. 160-173.

⁷⁵ Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*, (Makassar: Badan Penerbit UNM, 2012), h. 18.

⁷⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 92.

b) Empati

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berpikir bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan bersamaan dengan *attending*.

Dengan kata lain, tanpa perilaku *attending* tidak akan ada empati.

Empati adalah upaya konselor untuk menghayati perasaan atau dunia konseli sebagaimana konseli menghayatinya, tetapi konselor tidak larut dalam penghayatan tersebut. Dalam empati terjadi proyeksi imajinatif dari konselor secara psikologis kepada konseli. Konselor memiliki acuan internal konseli, menerima dunia konseli dan bagaimana konseli menerima dirinya.⁷⁷

Ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh konselor sebelum merespon pernyataan klien. Pertama konselor harus mengobservasi tingkah lakunya. Terutama konselor harus memerhatikan postur klien dan ekspresi wajahnya. Konselor harus mendengarkan hati-hati apa yang dikatakan oleh klien. Dan yang lebih penting adalah konselor harus dapat memahami perasaan yang diekspresikan oleh klien.⁷⁸

Empati ada dua macam: (1) empati primer (*primary empathy*), yaitu suatu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman klien. Tujuannya adalah agar klien terlibat pembicaraan dan terbuka; (2) empati tingkat tinggi (*advanced accurate empathy*), yaitu apabila kepekaan konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor ikut dengan perasaan tersebut.

c) Refleksi

Refleksi adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman klien

⁷⁷ Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik...*, h. 39.

⁷⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar...*, h. 93.

sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbalnya. Dalam hal ini, seorang konselor dituntut untuk menjadi pendengar yang aktif. Hal senada juga diungkapkan oleh Bolton yang menyatakan bahwa mendengar adalah lebih dari hanya mendengar saja. Lebih khusus ia mengatakan dalam proses mendengarkan terdapat unsur menyimak, yang berarti konselor harus memerhatikan sungguh-sungguh pesan yang disampaikan oleh klien.⁷⁹ Refleksi ada tiga jenis yaitu : (1) refleksi perasaan; (2) refleksi pengalaman dan; (3) refleksi pikiran.

d) Eksplorasi

Eksplorasi adalah suatu kemampuan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Hal ini penting karena kebanyakan klien menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan terus terang. Teknik eksplorasi memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Sebagaimana refleksi, eksplorasi ada tiga jenis yaitu eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, dan eksplorasi pikiran.

e) Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Paraphrasing adalah teknik untuk memudahkan klien memahami ide, perasaan, dan pengalamannya, seorang konselor perlu

⁷⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar...*, h. 93-94.

menangkap pesan utamanya dan menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri.

Tujuan *paraphrase* adalah untuk mengatakan kembali esensi atau inti ungkapan klien. Ada empat tujuan utama dari teknik paraphrasing yaitu: (1) untuk mengatakan kembali kepada klien bahwa konselor bersama dia, dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan klien; (2) mengendapkan apa yang dikemukakan klien dalam bentuk ringkasan; (3) memberi arah wawancara konseling; (4) pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan klien.

Paraphrasing yang baik adalah menyatakan kembali pesan utama klien secara seksama dengan kalimat yang mudah dan sederhana. *Paraphrasing* yang baik ditandai oleh suatu kalimat awal yakni: *adakah* dan *nampaknya*.

f) Bertanya untuk Membuka Percakapan (*Open Question*)

Open question adalah teknik untuk memudahkan membuka percakapan seorang calon konselor dilatih keterampilan bertanya dalam bentuk *open-ended* yang memungkinkan munculnya pernyataan baru dari klien. Untuk memulai bertanya sebaiknya jangan menggunakan kata “mengapa” dan “apa sebabnya”, pertanyaan seperti ini akan menyulitkan klien jika dia tidak tahu apa sebab suatu kejadian, atau sengaja dia tutupi karena malu dan akibatnya bisa diduga yaitu klien akan tertutup dan akhirnya tujuan konseling tidak tercapai.

Sebaiknya gunakanlah kata-kata berikut untuk mengawali pertanyaan: *apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, atau dapatkah.*⁸⁰

g) Bertanya Tertutup (*Closed Questions*)

Pertanyaan konselor tidak selalu terbuka (*open questions*), akan tetapi juga ada yang tertutup yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata *apakah, adakah*, dan harus dijawab klien dengan *ya* atau *tidak* dengan kata-kata singkat.

Tujuan keterampilan bertanya tertutup adalah: (1) untuk mengumpulkan informasi; (2) untuk menjernihkan atau memperjelas sesuatu; dan (3) menghentikan omongan klien yang melantur atau menyimpang jauh.

h) Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)

Upaya utama seorang konselor adalah agar kliennya selalu terlibat dalam pembicaraan dan dirinya terbuka (*self-disclosing*). Yang dimaksud dorongan minimal adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat seperti *oh..., ya..., terus..., lalu..., dan...*

Keterampilan ini bertujuan untuk membuat agar klien terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan. Akan tetapi penggunaan dorongan minimal dilakukan secara selektif yaitu memilih saat klien kelihatan akan mengurangi atau menghentikan pembicaraan, saat dia kurang memusatkan pikirannya pada

⁸⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar...*, h. 96.

pembicaraan, dan saat konselor ragu terhadap pembicaraan klien. Dengan kata lain, dorongan minimal dapat meningkatkan eksplorasi diri.

i) Interpretasi

Seorang konselor harus menggunakan teori-teori konseling dan menyesuaikannya dengan permasalahan klien. Hal ini dilakukan untuk menghindari adanya subjektivitas dalam hubungan konseling. Tujuan utama teknik ini adalah untuk memberikan rujukan dan pandangan atas perilaku klien agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dan hasil rujukan baru tersebut.⁸¹

Menurut Corey, interpretasi menyangkut penjelasan dan analisis berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan konseli. Ada tiga aturan dasar dalam melakukan interpretasi, yaitu: (1) interpretasi harus diperlihatkan ketika fenomena yang akan diinterpretasi dekat dengan kesadaran. Analisis harus menginterpretasi materi yang belum terlihat atau terbayangkan kaitannya dengan diri konseli sendiri, (2) interpretasi harus selalu dimulai dari permukaan hingga mendalami sejauh mungkin makna ucapan konseli, dan (3) yang terbaik adalah menunjukkan resistensi sebelum menginterpretasikan emosi atau konflik yang terletak di bawah sadar.⁸²

j) Mengarahkan (*Directing*)

Konselor mengajak klien berpartisipasi secara penuh di dalam proses konseling, perlu ada ajakan dan arahan dari konselor. Keterampilan yang dibutuhkan untuk maksud tersebut adalah mengarahkan (*directing*), yaitu suatu keterampilan konseling yang mengatakan kepada klien agar dia berbuat sesuatu, atau dengan kata

⁸¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar...*, h. 97-98.

⁸² Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik...*, h. 57.

lain mengarahkannya agar melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor atau mengkhayalkan sesuatu.

k) Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Supaya pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan. Kebersamaan itu amat diperlukan agar klien mempunyai pemahaman bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab klien, sedangkan konselor hanyalah membantu. Mengenai kapan suatu pembicaraan akan disimpulkan banyak tergantung kepada *feeling* konselor.

Tujuannya menyimpulkan sementara (*summarizing*) adalah: (1) memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik (*feed back*) dari hal-hal yang telah dibicarakan; (2) untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap; (3) untuk meningkatkan kualitas diskusi; (4) mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.

l) Memimpin (*Leading*)

Konselor berupaya agar pembicaraan dalam wawancara konseling tidak melantur atau menyimpang, seorang konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan sehingga nantinya mencapai tujuan. Keterampilan memimpin bertujuan; pertama, agar klien tidak

menyimpang dari fokus pembicaraan; kedua, agar pembicaraan lurus pada tujuan konseling.

m) Fokus

Seorang konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan dengan klien. Fokus membantu klien untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan.

n) Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya.

Teknik konfrontasi digunakan oleh konselor untuk menunjukkan kesenjangan yang membuat konseli menjadi tidak berkembang. Kesenjangan antara dua pernyataan, antara sesuatu yang dikatakan dan hal yang dilakukan, antara pernyataan dan konteks, dan antara dua atau lebih orang. Respon konselor berbentuk konflik: “di satu sisi..., di sisi lain...”⁸³

Tujuan teknik ini adalah untuk: (1) mendorong klien mengadakan penelitian diri secara jujur; (2) meningkatkan potensi klien; (3) membawa klien kepada kesadaran adanya diskrepansi, konflik atau kontradiksi dalam dirinya. Namun seorang konselor harus melakukan dengan teliti yaitu dengan: (1) memberi komentar khusus terhadap klien yang tidak konsisten dengan cara tepat waktu; (2) tidak

⁸³Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik...*, h. 27.

menilai apalagi menyalahkan; (3) dilakukan konselor dengan perilaku *attending* dan empati.

o) Menjernihkan (*Clarifying*)

Suatu keterampilan untuk menjernihkan ucapan-ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan. Tujuannya adalah: (1) mengundang klien untuk menyatakan pesannya dengan jelas, ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis; (2) agar klien menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya.

p) Memudahkan (*Facilitating*)

Suatu keterampilan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Sehingga komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan efektif.

q) Diam

Diam bukan berarti tidak ada komunikasi akan tetapi tetap ada yaitu melalui perilaku nonverbal. Yang paling ideal diam itu paling tinggi 5-10 detik dan selebihnya dapat diganti dengan dorongan minimal. Akan tetapi jika konselor menunggu klien yang sedang berpikir mungkin diamnya bisa lebih dari 5 detik. Hal ini relatif tergantung *feeling* konselor.

Adanya keadaan diam dari pihak konselor mempunyai manfaat bagi proses konseling, yaitu: mendorong konseli untuk berbicara, membantu konseli untuk lebih memahami dirinya, setelah diam konseli

dapat mengikuti ekspresi yang bawa konseli berpikir dan bangkit dengan tilikan yang mendalam, dan mengurangi kecepatan interview.⁸⁴

Tujuan diam adalah: (1) menanti klien sedang berpikir; (2) sebagai protes jika klien bicara berbelit-belit; (3) menunjang perilaku *attending* dan empati sehingga klien bebas berbicara.

r) Mengambil Inisiatif

Mengambil inisiatif perlu dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak klien berinisiatif dalam menuntaskan diskusi.

Tujuan teknik ini adalah: (1) mengambil inisiatif jika klien kurang semangat; (2) jika klien lambat berpikir untuk mengambil keputusan; (3) jika klien kehilangan arah pembicaraan.

s) Memberi Nasehat

Pemberian nasehat sebaiknya dilakukan jika klien memintanya. Walaupun demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasehat atau tidak. Sebab dalam memberi nasehat tetap dijaga agar tujuan konseling yakni kemandirian klien, harus tetap tercapai.

t) Pemberian Informasi

Pemberian informasi yang diminta klien sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi, jika

⁸⁴ Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik...*, h. 104.

konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar klien tetap mengusahakannya.

u) Merencanakan

Menjelang akhir sesi konseling seorang konselor harus dapat membantu klien untuk dapat membuat rencana berupa suatu program untuk *action*, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya. Suatu rencana yang baik adalah hasil kerjasama konselor dengan klien.

v) Menyimpulkan

Akhir sesi konseling konselor membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut: (1) bagaimana keadaan perasaan klien saat ini terutama mengenai kecemasan; (2) memantapkan rencana klien; (3) pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya pada sesi berikut.

Proses konseling terdiri atas tiga tahapan yaitu: (1) Tahap Awal atau Tahap Mendefinisikan Masalah; (2) Tahap Pertengahan disebut juga Tahap Kerja, dan; (3) Tahap Akhir atau Tahap Perubahan atau Tindakan (*Action*).

Berikut ini secara skematis dikemukakan teknik-teknik konseling yang dapat digunakan pada setiap tahapan konseling.

Tahap Awal (Definisi Masalah)	Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)	Tahap Akhir (Action)
Attending Mendengarkan Empati Refleksi Eksplorasi Bertanya Menangkap pesan utama Mendorong dan dorongan minimal	Menyimpulkan sementara Memimpin Memfokuskan Konfrontasi Menjernihkan Memudahkan Mengarahkan Dorongan minimal Diam Mengambil inisiatif Memberi nasehat Memberi informasi Menafsirkan	Menyimpulkan Merencanakan Menilai Mengakhiri konseling

Walaupun setiap tahapan konseling mempunyai teknik-teknik seperti dikemukakan diatas, tidak berarti aturannya kaku seperti itu. Artinya seorang konselor dengan kemampuan dan seni akan melakukan konseling dengan teknik-teknik yang bervariasi dan berganda (*multi technique*). Hal ini terjadi karena setiap klien berbeda kepribadian (kemampuan, sikap, motivasi kehadiran, temperamen), respon lisan dan bahasa badan dan sebagainya.

Pengertian teknik bervariasi dan berganda adalah: (1) bisa saja teknik di Tahap Awal digunakan di Tahap Pertengahan dan Akhir. Sebagai contoh *attending*, empati, bertanya, dorongan minimal, bisa dipakai pada semua tahapan konseling; (2) respon konselor mungkin meliputi satu, dua atau lebih teknik konseling (*multi technique*).

B. Teknik *Johari Window*

1. Pengertian *Johari Window*

Teknik *johari window* diciptakan oleh dua orang ahli psikolog kepribadian dari Amerika yang bernama Joseph Luft dan Harry Ingham pada tahun 1955. Istilah Johari sebenarnya berasal dari gabungan dua nama ahli tersebut dan merupakan teknik yang melukiskan diri individu ibarat sebuah ruangan berserambi empat.⁸⁵ Beebe mengemukakan *johari window* merupakan suatu model dari keterbukaan diri yang menyimpulkan bahwa kesadaran diri dipengaruhi oleh keterbukaan diri dan memperoleh informasi tentang diri dari orang lain.⁸⁶

Dasar dari teknik *johari window* adalah bahwa seseorang harus membuka diri dengan lingkungan sekitar untuk mewujudkan tanggapan yang baik, mengungkapkan diri atau membuka diri disini bukan berarti membuka diri secara detail sampai hal-hal yang pribadi melainkan mengungkap reaksi-reaksi dari aneka kejadian yang telah dialami bersama. Jendela johari digunakan dalam bidang bimbingan konseling sebagai salah satu teknik untuk memahami pribadi konseli dan membantu konseli mengembangkan keterampilan konseli dalam komunikasi antarpribadi.⁸⁷

Pelaksanaan teknik *johari window* menekankan bahwa setiap individu dapat mengetahui atau tidak mengetahui diri sendiri maupun orang lain.

⁸⁵ Kory Floyd, *Interpersonal Communication (The Whole Story), First Edition* (New York: Mc Graw Hill, 2009), h. 83.

⁸⁶ Steven A. Beebe. dkk, *Interpersonal Communication. Relating to Others*, (USA:Pearson, 2008), h. 56.

⁸⁷ Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik...*, h. 59.

Dengan demikian diperlukan keterbukaan diri antar individu agar saling mengenal diri sendiri dan orang lain. Johnson menjelaskan pembukaan diri memiliki dua sisi yaitu bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain, terbuka kepada yang lain mempunyai makna bahwa seseorang individu membagikan aneka gagasan dan perasaan diri sendiri kepada individu lain dan membiarkan individu lain tahu tentang dirinya, sedangkan terbuka bagi yang lain mempunyai makna bahwa seseorang individu menunjukkan perhatian pada aneka gagasan dan perasaan individu lain serta mengetahui siapa individu lain tersebut. Kedua proses ini jika terjadi serentak maka akan membuahkan relasi terbuka antara individu dengan individu lainnya.⁸⁸

Joseph Luft dan Harry Ingham, mengembangkan konsep *johari window* sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah “jendela”. “Jendela” terdiri dari matrik empat sel yang masing-masing sel menunjukkan daerah *self* (diri), baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut adalah:⁸⁹

1) Diri terbuka (*open area*)

Informasi tentang diri kita, baik itu mengenai kelebihan maupun kekurangan kita ketahui dan orang lain juga mengetahuinya, seperti nama, jabatan, pangkat, status perkawinan, lulusan mana.

⁸⁸ Muhammad Syukron Siregar, “Pendekatan Teknik Johari Window Dalam Menangani Kesulitan Belajar Siswa Di SMP Al-Hidayah Medan” Skripsi, (Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019), h. 31-32.

⁸⁹ Herri Zan Pieter, *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 171.

Ketika memulai sebuah hubungan, kita akan menginformasikan sesuatu yang ringan tentang diri kita. Semakin lama informasi tentang diri kita akan terus bertambah secara vertikal, sehingga mengurangi *hidden area*. Semakin besar *open area*, maka semakin produktif dan menguntungkan hubungan interpersonal kita.

2) Diri tersembunyi (*hidden area*)

Area ini berisi informasi yang kita tahu tentang diri kita, tetapi informasi tersebut tertutup bagi orang lain. Informasi ini meliputi perhatian kita mengenai atasan, pekerjaan, keuangan, keluarga, kesehatan, dan sebagainya. Dengan tidak berbagi mengenai *hidden area*, biasanya menjadi penghambat dalam berhubungan. Hal ini akan membuat orang lain *mis-komunikasi* dan mengurangi tingkat kepercayaan orang. Ada dua konsep yang berkaitan dengan area ini, yaitu:

- a. *Over disclose*, yaitu sikap yang terlalu banyak mengungkapkan sesuatu sehingga hal-hal yang seharusnya disembunyikan juga diungkapkannya.
- b. *Under disclose*, yaitu sikap yang terlalu menyembunyikan sesuatu yang seharusnya dikemukakan. Misalnya saat pelaksanaan konseling dimana konseli tidak mau mengemukakan masalahnya sehingga dapat menyulitkan proses konselingnya.

3) Diri buta (*Blind area*)

Wilayah buta kita tidak mengetahui kekurangan dan kelebihan kita, tetapi sebaliknya justru orang lain yang mengetahui kekurangan dan kelebihan kita, bahkan kita kerap kali berusaha menyangkal kalau hal itu terjadi bagi diri kita. *Blind area* yang menentukan bahwa orang lain sadar akan sesuatu, tetapi kita tidak. Misalnya bagaimana cara mengurangi grogi, bagaimana cara menghadapi dosen A, dan sebagainya, sehingga dengan mendapatkan masukan dari orang lain, *blind area* akan berkurang, semakin kita memahami kekuatan dan kelemahan diri kita yang diketahui orang lain, maka akan baik bekerja tim.

4) Diri yang tidak diketahui (*Unknown area*)

Informasi yang tidak diketahui oleh orang lain atau diri kita sendiri, misalnya ketika pertama kali senang kepada orang lain selain anggota keluarganya. Kita tidak pernah mengatakan perasaan “cinta”. Jendela ini akan mengecil sehubungan kita tumbuh dewasa, mulai mengembangkan diri atau belajar dari pengalaman.

Asumsi Johari bahwa kalau setiap individu bisa memahami diri sendiri maka dia bisa mengendalikan sikap dan tingkah lakunya di saat berhubungan dengan orang lain. Empat bingkai dalam jendela Johari melahirkan empat asumsi dalam pengungkapan diri seseorang kepada orang lain, yaitu:⁹⁰

⁹⁰ Ali Nurdin, *Teori Komunikasi Interpersonal Disertai Contoh Fenomena Praktis edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2020), h.130.

- a. Pengungkapan diri pada seseorang yang memiliki sifat terbuka berkonsekuensi bahwa dia sendiri mengetahui dirinya dan dapat diketahui orang lain.
- b. Pengungkapan diri pada seseorang yang memiliki sifat buta tentang dirinya sendiri berkonsekuensi bahwa dia tidak mengetahui tentang dirinya sendiri dan orang lain dapat mengetahui dirinya.
- c. Pengungkapan diri pada seseorang yang memiliki sifat diri yang tersembunyi atau tertutup tentang dirinya sendiri berkonsekuensi bahwa hanya dirinya yang dapat mengetahui tentang dirinya sendiri dan orang lain tidak dapat mengetahui tentang dirinya.
- d. Pengungkapan diri pada seseorang yang memiliki sifat tidak mengenal dirinya sendiri berkonsekuensi bahwa dirinya sendiri tidak dapat mengetahui tentang dirinya sendiri dan orang lain juga tidak mengetahui tentang dirinya.

Sesuai dengan pernyataan Ramadhani bahwa dalam diri seseorang terdapat empat bagian ruang pribadi yang menunjukkan pada kepribadian seseorang.⁹¹ Keempat bagian tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

⁹¹ Nurul Ramadhani Makarao, *NLP (Neuro Linguistik Programming) Komunikasi Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 69.

	Diketahui diri	Tidak diketahui diri
Diketahui orang lain	1 <i>Open self</i>	2 <i>Blind self</i>
Tidak diketahui orang lain	3 <i>Hidden self</i>	4 <i>Unknown self</i>

Gambar 2.1

(Sumber: Nurul Ramadhani Makarao, 2010)

Berdasarkan gambar di atas maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut:

a. *Open self* (Diri yang terbuka)

Menggambarkan bahwa semua informasi, tingkah laku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide-ide diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Contoh: nama, jabatan, status perkawinan, jenis kelamin, dan lain-lain. Masing-masing individu mempunyai keterbukaan diri yang berbeda-beda, tergantung pada situasi apakah nyaman atau tidak dan pada orang yang diajak berinteraksi. Dalam *johari window*, empat dimensi diri tidak berdiri sendiri tetapi masing-masing sebagai bagian dari keseluruhan satu sama lain. Contoh: ketika seorang siswa sedang berdua dengan sahabatnya maka yang terjadi adalah bagian diri "*open self*" lebih luas, dan "*hidden self*" kecil.

b. *Blind self* (Diri yang buta)

Menggambarkan semua tentang diri yang diketahui oleh orang lain tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri. Hal ini dapat terjadi karena pada diri orang sering menggunakan topeng untuk menutupi kelemahannya. Contoh: kebiasaan mengusap hidung ketika ceramah, orang yang rendah diri jual tampang untuk meyakinkan pada orang lain bahwa dirinya hebat dan ada kecenderungan untuk merendahkan kemampuan orang lain.

c. *Hidden self* (Diri yang tersembunyi)

Menggambarkan semua yang kita ketahui tentang diri sendiri maupun orang lain, tetapi kita rahasiakan. Daerah ini disebut daerah pribadi, seseorang tidak akan menyampaikan atau mengungkapkan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya terhadap orang lain atau karena orang lain tidak menangkap isyarat nonverbal yang diperlihatkan oleh seseorang tersebut. Pada daerah ini berisi tentang hal-hal yang terkait dengan dirinya seperti: gejolak hati, kejengkelan, latar belakang keluarga, masalah rumah tangga, dan perasaan-perasaan lain yang sengaja ditutup-tutupi oleh yang bersangkutan agar tetap kelihatan baik.

d. *Unknown self* (Diri yang tak dikenal)

Menggambarkan suatu kebenaran atau keberadaan suatu fakta yang tidak diketahui oleh diri kita maupun orang lain. Pada daerah ini baik diri kita maupun orang lain sama-sama tidak mengetahui dan

hanya Allah yang mengetahuinya. Bagian-bagian dari *johari window* tersebut berukuran sama, tetapi dalam kehidupan nyata akan berbeda tergantung kedekatan atau keakraban hubungan individu dengan orang lain dan jumlah informasi yang dibagi. Barker menyatakan bahwa “*the more information that you can bring into the open from the hidden, blind, and unknown areas, the better your interpersonal communication will be.*” Artinya, semakin banyak informasi dalam daerah terbuka daripada daerah tersembunyi, buta, dan tidak diketahui, maka semakin baik kemampuan komunikasi interpersonal yang akan dimiliki.⁹²

2. Prinsip-Prinsip Perubahan dalam *Johari Window*

Joseph Luft mendeskripsikan beberapa prinsip perubahan wilayah diri individu, yaitu:⁹³

- a) Perubahan satu wilayah akan mempengaruhi wilayah lainnya.
- b) Dibutuhkan energi untuk menyembunyikan, menyangkal, atau menjadi buta terhadap perilaku yang melibatkan interaksi.
- c) Ancaman cenderung menurunkan kesadaran, sedangkan saling mempercayai cenderung dapat meningkatkan kesadaran.
- d) Kesadaran yang dipaksakan adalah sesuatu yang tidak diinginkan dan biasanya tidak efektif.

⁹² Larry L. Barker & Deborah R. Gaut, *Communication. Seventh edition*, (USA: Allyn and Bacon, 1996), h. 113.

⁹³ Novita Yuli Normayanti, “*Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri Yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro*” Skripsi, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018), h. 54-55.

- e) Pembelajaran interpersonal berarti mengubah perilaku yang pernah terjadi, sehingga wilayah terbuka lebih besar dan wilayah yang lain lebih mengecil.
- f) Berinteraksi dengan orang lain yang terbuka dan bebas dapat memperbanyak kemampuan dan keahlian individu dalam menyelesaikan masalahnya sendiri.
- g) Wilayah terbuka yang lebih kecil, kemampuan berkomunikasi lebih rendah.
- h) Terdapat rasa ingin tahu yang universal tentang daerah yang tidak diketahui. Hal ini tergantung oleh kebiasaan, pelatihan sosial, dan ketakutan yang merugikan individu.
- i) Sensivitas berarti menghargai kerahasiaan perilaku di wilayah tersembunyi, wilayah buta, dan wilayah tidak diketahui serta menghormati keinginan orang lain untuk menjaganya.

3. Manfaat Teknik *Johari Window*

Seseorang dapat mengungkapkan maksud-maksud keinginannya, menerima umpan balik tentang tingkah laku, dan memodifikasi tingkah laku sampai orang lain memandang sebagaimana diri seseorang itu mempunyai pandangan terhadap dirinya. Artinya sampai akibat-akibat yang ditimbulkan oleh tingkah laku seseorang itu sama dengan pandangan orang lain. Menurut Johnson beberapa manfaat pembukaan diri yang ada dalam penerapan teknik *johari window* adalah:⁹⁴

- 1) Pembukaan diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.

⁹⁴ A.Supratiknya, *Komunikasi Antar...*, h. 15.

- 2) Semakin seseorang bersikap terbuka kepada orang lain, semakin orang lain tersebut akan menyukai diri seseorang tersebut, akibatnya orang lain tersebut akan semakin membuka diri.
- 3) Orang yang rela membuka diri kepada orang lain terbukti cenderung memiliki sifat-sifat kompeten, terbuka, ekstrovert, fleksibel, adaptif, dan inteligen.
- 4) Membuka diri kepada orang lain merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
- 5) Membuka diri berarti bersikap realistik.

4. Keunggulan dan Kelemahan *Johari Window*

a. Keunggulan *Johari Window*

Menurut Hansen, *johari window* merupakan suatu konsep yang bermanfaat dalam dinamika komunikasi.⁹⁵ Teknik *johari window* dapat menunjukkan kesadaran diri dalam tingkah laku, perasaan, dan motivasi dengan cara membuka diri kepada orang lain. Pada dasarnya Joseph Luft memberikan keuntungan dan kepuasan untuk memperluas daerah kesadaran, bukan hanya mempelajari lebih tentang siapa diri individu, tetapi juga untuk mengungkapkan informasi tentang diri, sehingga orang lain akan memahami individu lebih baik lagi.⁹⁶ Joseph Luft juga berkeyakinan bahwa pemahaman diri yang lebih banyak dalam

⁹⁵ James C. Hansen. dkk, *Counseling: Theory and Process. Third Edition*, (USA: Allyn and Bacon, 1982), h. 235.

⁹⁶ Stewart L. Tubbs & Sylvia Moss. *Human Communication (Principal and Contexts). Eleven edition*, (New York: McGraw-Hill, 2008), h. 282.

hubungannya dengan orang lain akan menghasilkan harga diri dan penerimaan diri yang tinggi. Apabila individu dapat lebih memahami dirinya dan orang lain, ini berarti individu dapat mengubah luas daerah di dalam *johari window* dalam membangun relasi.

b. Kelemahan *Johari Window*

Kelemahan dalam teknik *johari window* dapat dilihat dalam prinsip-prinsip perubahan bagian diri seperti yang diungkapkan oleh Joseph Luft, yaitu:⁹⁷

- 1) Dibutuhkan energi untuk menyembunyikan, menyangkal, atau menjadi buta terhadap perilaku yang melibatkan interaksi.
- 2) Ancaman cenderung menurunkan kesadaran, sedangkan saling mempercayai cenderung dapat meningkatkan kesadaran. Sehingga, dibutuhkan keberanian mengambil resiko dalam membuka diri.
- 3) Kesadaran yang dipaksakan adalah sesuatu yang tidak diinginkan dan biasanya tidak efektif.

Keunggulan dan kelemahan dari teknik *johari window* tersebut dapat dijadikan pertimbangan dan penyikapan oleh konselor dalam memberikan teknik kepada individu yang mempunyai permasalahan membuka diri pada orang lain, sehingga tujuan perubahan daerah kesadaran diri individu dapat meluas melalui keterbukaan diri.

⁹⁷ James C. Hansen. dkk, *Counseling: Theory...*, h. 236-237.

C. Keterbukaan Diri

1. Pengertian Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia. 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 seseorang dapat menentukan tahap hubungan interpersonal seseorang dengan individu lainnya. Tahap hubungan tersebut dapat dilihat dari tingkat keluasan dan kedalaman topik pembicaraan. Ada individu yang terlalu membuka diri yang disebut dengan *over disclosure*, yaitu menginformasikan segala hal tentang dirinya kepada siapapun. Sedangkan individu yang terlalu menutup dirinya kepada siapapun disebut *under disclosure* yaitu jarang sekali membicarakan dirinya kepada orang lain.

Proses pelaksanaan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, namun lebih dari itu, diharapkan dari masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu yang membutuhkan konseling diharapkan dapat berbicara jujur dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian berbagai kekuatan dan kelemahan individu dapat dilaksanakan. Keterbukaan disini ditinjau dari dua arah, yakni dari pihak klien diharapkan mau membuka diri sendiri sehingga apa yang ada pada dirinya dapat

diketahui oleh orang lain (dalam hal ini konselor), dan mau membuka diri dalam arti mau menerima saran-saran dan masukan dari pihak luar. Selanjutnya, dari pihak konselor, keterbukaan terwujud dengan kesediaan konselor menjawab pertanyaan-pertanyaan klien dan mengungkapkan diri konselor sendiri jika hal itu memang dikehendaki oleh klien. Dalam hubungan yang bersuasana seperti itu, masing-masing pihak bersifat transparan (terbuka) terhadap pihak lainnya.⁹⁸ Sebagaimana firman Allah

Ta'ala dalam Al-Qur'an surah Al-Ahzab:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۗ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ
وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ٧١

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, (QS. Al-Ahzab:70) niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. Dan barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar.” (QS. Al-Ahzab:71)

Allah Ta'ala berfirman memberikan perintah kepada hamba-hambanya yang beriman untuk bertakwa dan beribadah kepada-Nya, suatu ibadah yang seakan dia melihat-Nya serta mengatakan, (قَوْلًا سَدِيدًا) “Perkataan yang benar.” Yaitu yang lurus, tidak bengkok dan tidak menyimpang. Ikrimah berkata: “Al-Qaulus Sadiid adalah, Laa Ilaaha illallaah (tidak ada Ilah yang berhak diibadahi kecuali Allah).” Sedangkan yang lainnya berkata: “as-sadid adalah kejujuran.” Allah menjanjikan mereka, jika mereka melakukan demikian, Allah akan membalas mereka dengan diperbaikinya amal-amal mereka, yaitu dengan diberinya taufiq untuk beramal shalih, diampuni dosa-dosanya yang lalu, serta apa yang akan terjadi pada mereka di masa yang akan datang.

⁹⁸ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-dasar...* h. 116

Allah memberikan ilham kepada mereka untuk bertaubat. Kemudian Allah Ta'ala berfirman, "Dan barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar." Hal itu adalah bahwasanya dia dijaga dari api neraka yang menyala-nyala dan dimasukkan ke surga yang penuh kenikmatan.⁹⁹

Dari penjelasan ayat-ayat tersebut, dapat peneliti simpulkan bahwa dalam proses konseling diperlukan unsur kerahasiaan yang mana unsur tersebut untuk menjaga dan menyimpan rahasia klien agar tidak diketahui oleh orang lain selain konselor yang menangani klien tersebut, namun rahasia yang dimaksud disini mengacu pada perkataan yang dirahasiakan atau tidak terus terang diungkapkan oleh klien. Jika klien tidak berterus terang atau bersikap terbuka dalam proses konseling, maka dapat menghambat tujuan konseling itu sendiri yang mana untuk menyelesaikan permasalahan klien. Baik konselor maupun klien diharapkan saling terbuka hingga terciptanya komunikasi yang baik untuk kepentingan pemecahan masalah.

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Devito dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan. Devito juga mengartikan keterbukaan diri sebagai salah satu tipe komunikasi dimana informasi tentang diri yang biasa dirahasiakan diberitahu kepada orang lain.¹⁰⁰ Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan, yaitu informasi yang diutarakan tersebut haruslah informasi baru yang belum pernah didengar orang tersebut sebelumnya. Kemudian

⁹⁹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*, Terj. M. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003), h. 543-542.

¹⁰⁰ Tri Dayakisni & Hudaniah, *Psikologi...*, h.73.

informasi tersebut haruslah informasi yang biasanya disimpan/dirahasiakan. Hal terakhir adalah informasi tersebut harus diceritakan kepada orang lain baik secara tertulis dan lisan.

Keterbukaan berarti membagikan perasaan kepada orang lain terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan terhadap kejadian-kejadian yang baru saja disaksikan.¹⁰¹

Proses interaksi sosial sehari-hari ataupun saat proses konseling disekolah, baik guru maupun orang tua sebenarnya menginginkan agar semua anak mereka bisa terbuka dalam mengungkapkan permasalahan dirinya dengan baik, karena hal itu akan sangat membantu dalam memantau perkembangan anak. Banyak orang tua yang baru mengetahui permasalahan anaknya dari pihak sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa para remaja tersebut tidak bersikap terbuka pada orang tua mereka. Keterbukaan diri ini sangat diperlukan oleh guru yang ada di sekolah untuk memudahkan dalam mengatasi permasalahan yang dialami para remaja.¹⁰² Dari hal tersebut kedalaman dari keterbukaan diri seseorang bergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika seseorang yang berinteraksi dengan individu lain yang menyenangkan dan membuat individu tersebut merasa aman dan dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi individu tersebut untuk lebih membuka diri amatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya.

¹⁰¹ A. Supratiknya, *Komunikasi Antar...*, h. 14.

¹⁰² Yeni Setyaningsih, "Efektivitas Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas XI IPS 1 di SMA Muhammadiyah Kediri" *Jurnal*, (Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2017), h. 2.

Definisi lain mengenai keterbukaan diri menurut Beebe, keterbukaan diri merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja menjelaskan informasi tentang diri individu kepada orang lain dimana orang lain tidak akan memahami jika individu tersebut tidak mengatakannya.¹⁰³

Floyd juga menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah tindakan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dalam memberikan informasi kepada orang lain tentang dirinya yang diyakini bahwa orang lain belum mengetahui informasi tersebut.¹⁰⁴ Wrightsman juga menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah suatu proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari Morton bahwa keterbukaan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain.

Informasi di dalam keterbukaan diri ini bersifat deskriptif atau evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri, yang mungkin belum diketahui oleh orang lain, seperti jenis pekerjaan, alamat, dan usia. Sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang disukai maupun hal-hal yang tidak disukai.¹⁰⁵

Pengertian keterbukaan diri yang diutarakan oleh beberapa ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa keterbukaan diri adalah suatu bentuk reaksi atau tanggapan yang dilakukan secara sengaja dengan cara membagi pikiran dan informasi tentang dirinya sehingga menjadikan dirinya diketahui oleh orang lain. Manusia adalah makhluk sosial dan makhluk yang memiliki

¹⁰³ Steven A. Beebe. dkk, *Interpersonal Communication...*, h.53.

¹⁰⁴ Kory Floyd, *Interpersonal Communication...*, h. 107.

¹⁰⁵ Tri Dayakisni & Hudaniyah, *Psikologi Sosial...*, h. 104.

keterbatasan yang butuh empati serta bantuan dari orang lain, dan seterusnya.

Ada beberapa hal mengapa perlunya kita untuk membuka diri adalah:

- a. Untuk memenuhi kebutuhan hidup karena kita memiliki keterbatasan. Untuk mengatasi keterbatasan itu kita harus membangun hubungan yang baik dengan orang lain.
- b. Manusia memiliki potensi tersembunyi yang tidak di ketahui oleh dirinya sendiri tetapi di ketahui oleh orang lain.
- c. Manusia memiliki permasalahan dalam hidup untuk itu manusia perlu bantuan dari orang lain.
- d. Manusia membutuhkan kehidupan yang harmonis. Kehidupan yang harmonis dapat diwujudkan melalui saling kenal, saling menghargai dan memaknai.
- e. Manusia memerlukan kebenaran. Kebenaran bisa di peroleh melalui keterbukaan sehingga menjadi salah satu validasi dan menghasilkan kesepahaman bersama.
- f. Manusia memiliki tindakan. Tindakan itu harus dikontrol dan dijaga. Pengontrolan itu bisa terpelihara apabila seseorang berhubungan baik dengan orang lain.
- g. Manusia memiliki rasa ketidakpercayaan terhadap dirinya sehingga membutuhkan bantuan dari orang lain dalam menumbuhkan kepercayaan.

Membuka diri merupakan tindakan rasional seseorang dimana dari tindakan itu muncul tindakan yang saling menguntungkan. Bagi yang

membuka diri bisa mendapatkan respon yang diinginkan. Sedangkan pada pihak lain bisa pula membuka dirinya sesuai kepentingannya.¹⁰⁶

Altman dan Taylor menyatakan bahwa individu akan jauh lebih menyukai pribadi yang mengungkapkan diri secara tidak berlebihan yang dilakukan terhadapnya. Hal ini menunjukkan bahwa apabila individu terlalu terbuka dan tergantung terhadap individu lain, maka salah satu individu tersebut akan mengakhiri hubungan diantara keduanya. Orang lain akan lebih tertarik kepada individu yang mengungkapkan diri secara tepat. Individu yang mampu mengungkapkan diri secara tidak berlebihan dan tidak bergantung terhadap orang lain akan memberikan kesan baik. Sebaliknya jika individu terlalu jauh dalam mengungkapkan diri dan selalu bergantung terhadap orang lain maka orang lain akan mengakhiri hubungan diantara keduanya.¹⁰⁷

2. Prinsip-prinsip Keterbukaan Diri

Menurut Derlega, Gzelak & Omazu, prinsip-prinsip keterbukaan diri ada lima, berikut penjelasannya:¹⁰⁸

- a. Penerimaan sosial; individu mengungkapkan informasi tentang dirinya guna meningkatkan penerimaan sosial dan agar individu disukai oleh orang lain.
- b. Pengembangan hubungan; berbagi informasi pribadi dan keyakinan pribadi adalah salah satu cara untuk mengawali hubungan dan bergerak ke arah intimasi.

¹⁰⁶ Silfia Hanani, *Komunikasi Antar Pribadi*, (Yogyakarta: Arruz Media, 2017), h. 34-40.

¹⁰⁷ Novita Yuli Normayanti, *"Pengaruh Konseling..."*, h. 22-23.

¹⁰⁸ Shelley E. Taylor, dkk. *Psikologi Sosial, Edisi Kedua Belas*, (Jakarta: Kencana, 2009), h. 334.

- c. Ekspresi diri; ekspresi diri dengan individu yang dapat membuka diri akan mampu mengungkapkan perasaannya sehingga dapat mengurangi stress yang sedang terjadi.
- d. Klarifikasi diri; individu dapat berbagi perasaan dan pengalaman pribadi kepada orang lain, individu dapat memperoleh pemahaman dan kesadaran yang lebih luas terhadap dirinya.
- e. Kontrol sosial; individu mungkin membuka atau menyembunyikan informasi tentang dirinya sebagai alat kontrol sosial. Individu mungkin dapat menekankan topik atau ide yang menciptakan kesan baik di mata pendengar.

3. Aspek-Aspek dalam Keterbukaan Diri

Altman dan Taylor mengemukakan lima aspek dalam keterbukaan diri yaitu:¹⁰⁹

- a. Ketepatan; Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa dimana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini). Keterbukaan diri yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif berkaitan dengan penilaian diri yang sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian.

¹⁰⁹ Karyanti, *Dance Counseling*, (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2018), h. 20-21.

- 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 dorongan dari luar dipengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.
- c. Waktu; 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 tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orang tua, teman biasa, orang yang baru dikenal.
- e. 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, yang diceritakan biasanya aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat. Keterbukaan diri yang dalam biasanya diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan, misalnya seperti orang tua, teman dekat, teman sejenis dan pacar.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri menurut Devito, antara lain:¹¹⁰

a. Besar Kelompok

Keterbukaan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Dengan satu pendengar, pihak yang melakukan keterbukaan diri dapat meresapi tanggapan dengan cermat. Ada tidaknya dukungan menjadi salah satu penyebab dilanjutkan atau tidak dilanjutkannya keterbukaan diri.

b. Perasaan Menyukai

Individu akan lebih membuka diri kepada orang yang disukai daripada orang yang tidak disukai, karena orang yang disukai akan memberikan dukungan positif terhadap keterbukaan diri individu. Jika terjadi hubungan timbal balik, orang yang disukai juga menyukai individu sehingga keduanya saling menyukai dan merasa nyaman maka keterbukaan diri akan berlanjut karena individu banyak melakukan keterbukaan diri kepada orang yang dapat dipercaya.

c. Efek Diadik

Efek diadik pada individu yang melakukan keterbukaan diri (self-disclosure) apabila orang lain juga melakukan keterbukaan diri (self-disclosure). Efek diadik ini dapat membuat seseorang merasa lebih aman, nyaman, memperkuat perilaku keterbukaan diri sendiri.

¹¹⁰ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar Manusia. Edisi Kelima. Alih Bahasa: Agus Maulana*, (Tangerang: Karisma Publishing Group, 2011), h. 65-57.

d. Kompetensi

Individu yang kompeten lebih banyak melakukan keterbukaan diri daripada individu yang kurang berkompeten. Individu yang kompeten memiliki rasa percaya diri dan memiliki hal-hal yang positif untuk melakukan keterbukaan diri.

e. Kepribadian

Individu yang pandai bergaul dan ekstrovert melakukan keterbukaan diri lebih besar daripada orang yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Individu yang kurang berani berbicara dan berpendapat di depan orang banyak maka kurang melakukan keterbukaan diri.

f. Topik Bahasan

Individu lebih cenderung membuka diri tentang topik tertentu daripada topik yang lain, seperti informasi tentang pekerjaan atau hobi daripada tentang situasi keuangan atau hal yang dianggap sebagai privasi lainnya. Seseorang lebih memberikan informasi yang positif daripada hal yang bersifat negatif.

g. Jenis Kelamin

Faktor penting yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah jenis kelamin. Jenis kelamin di sini bukan secara biologis, akan tetapi peran jenis kelamin yang menyebabkan perbedaan keterbukaan diri antara laki-laki dan perempuan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih terbuka dibandingkan dengan laki-laki, namun bukan berarti laki-laki juga tidak melakukan keterbukaan diri. Bedanya, apabila perempuan

mengungkapkan dirinya pada orang yang disukai maka laki-laki mengungkapkan dirinya pada orang yang dipercayainya.

Sejalan dengan pendapat diatas, Hargie menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri, yaitu:¹¹¹

a. Perbedaan jenis kelamin

Keterbukaan diri pada perempuan lebih terbuka daripada laki-laki namun perbedaan jenis kelamin dalam keterbukaan diri sangat kecil sehingga diatur oleh individu yang sedang membuka diri.

b. Keterbukaan yang *reciprocal* (timbal balik)

Proses keterbukaan diri merupakan hubungan timbal balik. Individu dapat mengungkapkan mengenai pikiran, perasaan, tindakan dan lain-lain dikarenakan lawan bicaranya melakukan keterbukaan diri yang sama sehingga menimbulkan perasaan yang nyaman.

c. Keterbukaan diri dan rasa suka

Keterbukaan diri dapat bersifat dalam atau dangkal, dapat ditinjau dari hal pribadi yang telah diungkapkan. Keterbukaan diri bersifat dangkal apabila hubungan di antara individu tidak terlalu dekat dan belum terlalu mengenal pribadi masing-masing, sehingga keterbukaan diri bersifat dalam apabila individu dapat merasa nyaman, saling memiliki dan mengenal karakteristik pribadi masing-masing.

d. Permintaan untuk terbuka

¹¹¹ Owen Hargie. *The Handbook of Communication Skills. Third Edition.* (New York: Routledge, 2006), h. 235-237.

Individu memiliki beberapa alasan untuk mengetahui informasi orang lain terlebih dahulu kepada orang yang baru dikenalnya. Untuk mengetahui informasi mengenai orang lain, individu dapat mencoba untuk membuka diri terlebih dahulu agar orang lain juga dapat melakukan hal yang sama.

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri diatas, maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori Devito yaitu besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik bahasan, dan jenis kelamin.

5. Tingkatan-tingkatan Keterbukaan Diri

Dalam proses hubungan interpersonal terdapat tingkatan-tingkatan yang berbeda dalam keterbukaan diri. Menurut Powell, tingkatan-tingkatan keterbukaan diri dalam komunikasi, yaitu:¹¹²

- a. Basa-basi merupakan taraf keterbukaan diri yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi sekedar kesopanan.
- b. Membicarakan orang lain yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya. Walaupun pada tingkat ini isi komunikasi lebih mendalam tetapi pada tingkat ini individu tidak mengungkapkan diri.

¹¹² A.Supratiknya, *Komunikasi Antar Pribadi...*, h. 32-34.

- c. Menyatakan gagasan atau pendapat sudah mulai dijalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain.
- d. Perasaan setiap individu dapat memiliki pendapat yang sama tetapi perasaan yang menyertai pendapat setiap individu dapat berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemuan antar pribadi yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyaranakan perasaan-perasaan yang mendalam.
- e. Hubungan puncak. Keterbukaan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya.

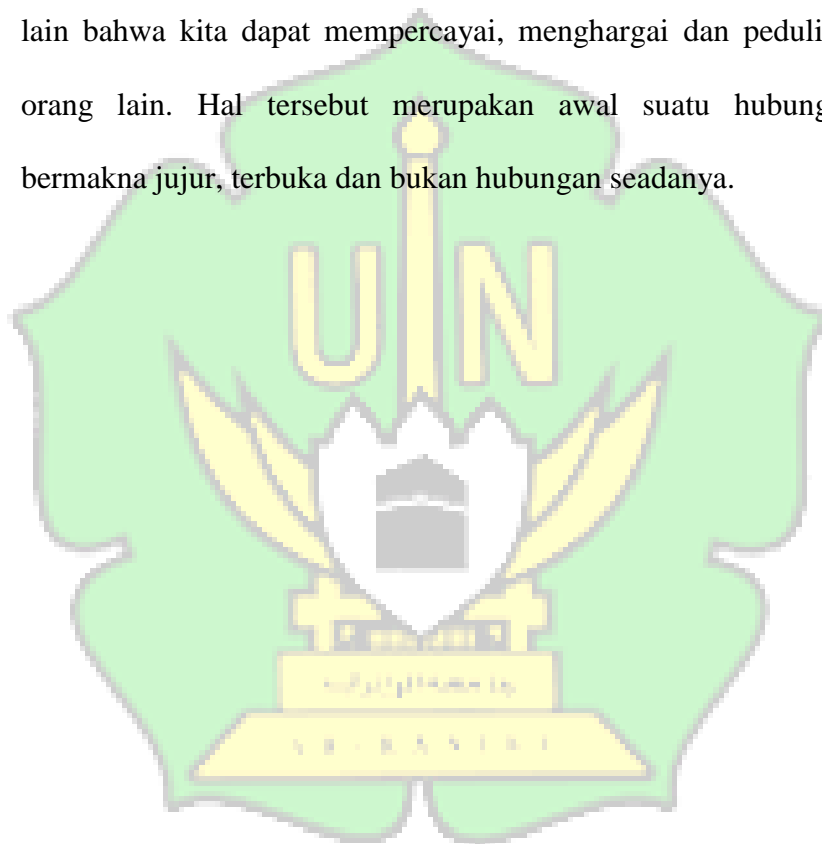
6. Manfaat Keterbukaan Diri

Devito mengungkapkan bahwa terdapat beberapa manfaat yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain, antara lain:¹¹³

- a. Memperoleh pengetahuan tentang diri; individu lebih dapat mengenal diri sendiri melalui keterbukaan diri, karena dengan keterbukaan diri individu akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilakunya sendiri.
- b. Kemampuan mengatasi kesulitan; individu dapat mengatasi masalah dengan adanya dukungan dan bukan penolakan, maka dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.

¹¹³ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar...*, h. 67-69.

- c. Membuat komunikasi yang efisien; individu membuka diri dalam berkomunikasi, maka individu akan memahami pesan yang disampaikan orang lain. Individu akan mengenal orang lain dengan baik, sehingga proses komunikasi berjalan dengan lancar dan efisien.
- d. Kedalaman hubungan; keterbukaan diri membuat hubungan lebih bermakna, karena dengan membuka diri individu memberi tahu orang lain bahwa kita dapat dipercayai, menghargai dan peduli terhadap orang lain. Hal tersebut merupakan awal suatu hubungan yang bermakna jujur, terbuka dan bukan hubungan seadanya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni suatu pendekatan penelitian berupa data yang diperoleh berbentuk angka atau bilangan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono, pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan dengan perolehan datanya berupa angka-angka dan menggunakan statistik.⁶⁶

Metode yang akan peneliti gunakan dalam penelitian adalah rancangan metode eksperimen, yang artinya mengidentifikasi atau menunjukkan adanya suatu pengujian (tes).⁶⁷ Jenis yang peneliti ambil di dalam metode eksperimen adalah *pre-Experimental* (pra-eksperimen) dengan desain *One Group Pre-test-Post-test-Design* yang artinya eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding atau kelompok kontrol.

Adapun desain dari bentuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Desain *One Group Pre-Test-Post-Test*

<i>Pre-Test</i>	Variable Terikat	<i>Post-Test</i>
O ₁	X	O ₂

(Sumber: Juliansyah Noor, 2013)

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 14.

⁶⁷ Nyoman Dantes, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: ANDI, 2012), h. 94.

Keterangan:

- O_1 : Melaksanakan *pre-test* untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan.
 X : Memberikan perlakuan.
 O_2 : Melakukan *post-test* untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian dilakukan di MTsN 1 Banda Aceh periode semester genap tahun ajaran 2021. Berdasarkan dari hasil pengamatan, guru bimbingan dan konseling di MTsN 1 Banda Aceh berjumlah 4 orang.

2. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan atribut; dapat berupa manusia, objek, atau kejadian yang menjadi fokus penelitian. Populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapat perhatian dengan seksama apabila peneliti ingin menyampaikan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna untuk daerah (area) atau objek penelitiannya.⁶⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-1 dan VIII-11 MTsN 1 Banda Aceh yang berjumlah sebanyak 52 siswa. Pertimbangan memilih kelas VIII-1 dan VIII-11 karena ditentukan berdasarkan hasil informasi yang peneliti dapatkan dari guru Bimbingan Konseling (BK), Guru Wali Kelas, dan Guru Pendamping mengenai keterbukaan diri siswa.

⁶⁸ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenamedia Group, 2016), h. 144-145

3. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi, sebagaimana Sugiyono menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari banyaknya jumlah populasi dengan berbagai karakteristik yang dimiliki.⁶⁹ Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Adapun jenis *nonprobability sampling* yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*. Menurut Juliansyah, *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel.⁷⁰ Sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 siswa.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Kualitas instrumen menentukan kualitas data yang terkumpul.⁷¹ Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner keterbukaan diri dengan jenis skala likert dan kuesioner *johari window* yang diadaptasi dari pencipta *johari window* yaitu Joseph Luft dan Harry Ingham. Skala Likert yang digunakan yaitu untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁷² Kuesioner yang digunakan yaitu untuk memperoleh informasi atau data yang lebih relevan dengan

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 81.

⁷⁰ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 155.

⁷¹ Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2005), h. 134.

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 134.

pernyataan berupa sikap, seperti pernyataan tentang perasaan, kepercayaan, dan preposisi serta nilai-nilai.

Kisi-kisi instrumen keterbukaan diri siswa dikembangkan dari faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri. Dimana di dalam kisi-kisi instrumen ini terdapat variabel, indikator, deskriptor, dan nomor pernyataan.

Kisi-kisi instrumen keterbukaan diri siswa dapat dilihat pada Tabel 3.2 di bawah ini:

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen Keterbukaan Diri Siswa

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Pernyataan	Jumlah
Keterbukaan diri	Besar Kelompok	Kelompok kecil	3, 4, 5, 27	4
		Kelompok besar	1, 21, 22, 23	4
	Perasaan Menyukai	Terbuka kepada orang yang disukai	2, 6, 7, 24	4
	Efek Diadik	Terbuka bila orang lain juga terbuka	8, 9, 26	3
	Kompetensi	Kompeten	10, 11	2
	Kepribadian	Ekstrovert	12, 13, 14	3
		Introvert	15, 16, 25, 28, 29, 30	6
	Topik Bahasan	Informasi yang bersifat umum	17, 18, 19, 31	4
	Jenis Kelamin	Peran jenis kelamin	20, 32, 33	3
Jumlah Total Keseluruhan				33

Berdasarkan Tabel 3.2 di atas, terlihat dari 7 faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri terdapat beberapa item pernyataan, total pernyataan berjumlah 33 item pernyataan yang terdiri dari 20 item *favorable* (positif) dan 13 item *unfavorable* (negatif). Butir pernyataan *favorable* (positif) pada alternatif jawaban peserta didik diberi skor 5-1, sedangkan butir pernyataan

unfavorable (negatif) pada alternatif jawaban peserta didik diberi skor 1-5. Ketentuan pemberian skor keterbukaan diri peserta didik dapat dilihat pada Tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

NO	Pilihan Jawaban	Bobot Nilai	
		<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
1	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2	Sesuai (S)	4	2
3	Kurang Sesuai (KS)	3	3
4	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validitas instrumen. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk dilakukan penimbangan oleh 2 orang dosen ahli yaitu Ibu Elviana M.Si dan Ibu Maulida Hidayati M.Pd untuk menguji kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang dibuat.

1. Validitas Instrumen

Validitas suatu instrumen yaitu seberapa jauh instrumen itu benar-benar mengukur apa (objek) yang hendak diukur. Makin tinggi validitas suatu instrumen, makin baik instrumen itu untuk digunakan. Tetapi perlu diingat bahwa validitas alat ukur itu tidaklah dapat dilepaskan dari kelompok yang dikenai instrumen itu karena berlakunya validitas tersebut hanya terbatas pada

kelompok itu atau kelompok lain yang kondisinya hampir sama dengan kelompok tersebut. Oleh karena itu, alat ukur yang valid untuk suatu kelompok belum tentu valid untuk kelompok lain.⁷³ Uji validitas diuji cobakan pada kelas VIII MTsN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2020/2021 pada tanggal 24 April 2021 yang berjumlah 30 siswa. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam instrumen keterbukaan diri peserta didik. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20. Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

R_{XY} : koefisien korelasi suatu butir/item

N : jumlah subyek

X : skor suatu butir/item

Y : skor total

Selanjutnya, hasil dari perhitungan validitas tersebut dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika r hitung $\geq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Namun sebaliknya, apabila r hitung $\leq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan tidak valid.

⁷³ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian...*, h. 234-235.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Wrightstone menulis bahwa reliabilitas sebagai suatu pekiraan tingkatan (*degree*) konsistensi atau kestabilan antara pengukuran ulangan dan pengukuran pertama dengan menggunakan instrumen yang sama. Jadi suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen itu dicobakan kepada subjek yang sama secara berulang-ulang namun hasilnya tetap sama atau relatif sama.⁷⁴

Reliabilitas penting dilakukan agar dapat menentukan kualitas instrumen yang dikembangkan serta dapat diketahui apakah suatu instrumen layak untuk digunakan atau sebaliknya. Sebagai tolak ukur untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Tabel 3.4 di bawah ini.⁷⁵

Tabel 3.4
Interval Koefisien Derajat Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono, 2009)

Berdasarkan Tabel 3.4 di atas, dijelaskan bahwa jika hasil reliabilitas 0,00-0,199 maka tingkat reliabilitas kategori sangat rendah, jika 0,20-0,399 maka tingkat reliabilitas kategori rendah, jika 0,40-0,599 maka tingkat

⁷⁴ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian...*, h. 242.

⁷⁵ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 231.

reliabilitas kategori sedang, jika 0,60-0,799 maka tingkat reliabilitas kategori kuat dan jika 0,80-1,000 maka tingkat reliabilitas kategori sangat kuat.

Untuk dapat mengetahui nilai *cronbach's alpha* maka dilihat hasil dari output SPSS seri 20 pada Tabel 3.5 di bawah ini:

Tabel 3.5
Cronbach's Alpha

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,729	50

(Sumber: Output SPSS Versi 20)

Berdasarkan Tabel 3.5 di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0,729 dari 50 item instrumen. Hasil realibilitas *cronbach's alpha* untuk instrumen keterbukaan diri dan kategori realibilitas dijelaskan kembali dalam Tabel 3.6 di bawah ini:

Tabel 3.6
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Keterbukaan Diri

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items	Tafsiran
Keterbukaan Diri	,729	50	Reliabilitas Kuat

Berdasarkan Tabel 3.6 tersebut, terdapat nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,729 dari jumlah 50 item pernyataan, maka tolak ukur yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa item-item pernyataan masuk ke dalam derajat reliabilitas kuat. Maka item-item pernyataan yang telah valid tersebut dapat digunakan untuk pelaksanaan penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang dilakukan peneliti untuk memperoleh berbagai informasi mengenai data dan keterangan yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan

atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.⁷⁶

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah dalam kegiatan penelitian yang sangat menentukan ketepatan dan kesahihan hasil penelitian. Perumusan masalah dan pemilihan sampel yang tepat belum tentu akan memberikan hasil yang benar, apabila peneliti memilih teknik yang tidak sesuai dengan data yang ada. Sebaliknya, teknik yang benar dengan data yang tidak valid dan reliabel akan memberikan hasil yang berlawanan atau bertentangan dengan kenyataan yang ada di lapangan.⁷⁷

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak sehingga langkah selanjutnya tidak menyimpang dari kebenaran dan dapat dipertanggung jawabkan. Pengujian normalitas dapat menggunakan bantuan spss. Hipotesis yang digunakan pada uji normalitas adalah:

$$H_0 = \text{Data pre-test normal (sig. > 0.05)}$$

$$H_a = \text{Data pre-test tidak normal (sig. < 0.05).}^{78}$$

2. Uji T

Skor t hasil penelitian menggunakan program SPSS versi 20 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...* h. 199.

⁷⁷ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian...*, h. 255.

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...* h. 241.

efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan.⁷⁹ Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka H_a diterima, dilain pihak H_0 ditolak

Jika $\text{sig} < 0.05$ maka H_a ditolak, dilain pihak H_0 diterima



⁷⁹ Furqon, *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bagian hasil penelitian mendeskripsikan hasil penelitian mengenai efektivitas konseling individual dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterbukaan diri *siswa* di MTsN 1 Banda Aceh. Penelitian ini dilakukan pada Tanggal 9 Juni 2021 sampai dengan 28 Agustus 2021.

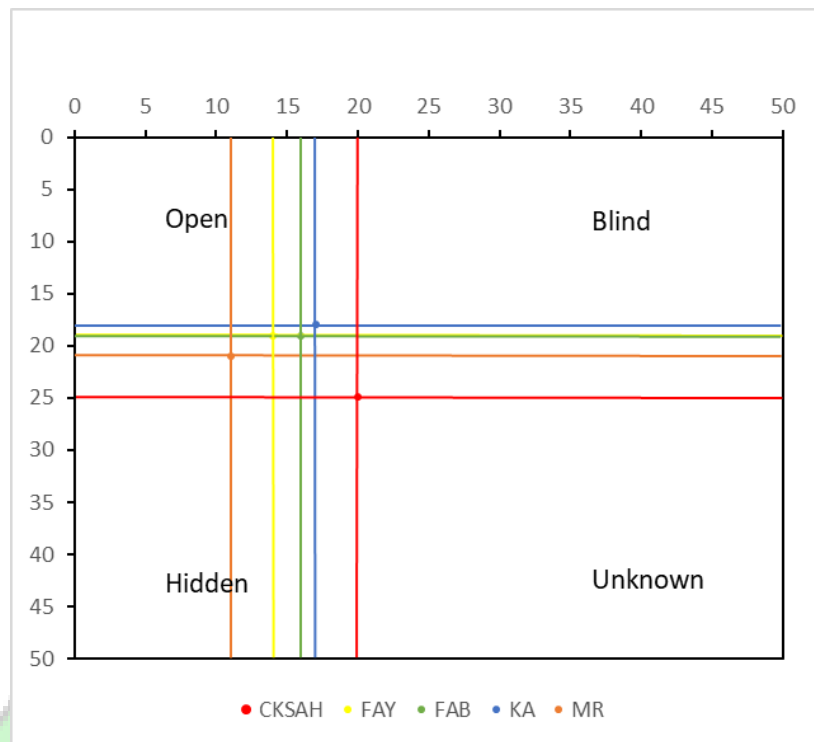
1. Hasil Uji *Treatment* Kuesioner *Johari Window*

Adapun hasil uji sesudah diberikan *treatment* dengan teknik *johari window* dapat diamati pada Tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil Uji *Treatment* dengan Teknik *Johari Window*

No	Responden	Mencoba mendapatkan/mencari umpan balik	Keinginan untuk mengungkapkan diri atau memberikan umpan balik
1	CKSAH	20	25
2	FAY	14	19
3	FAB	16	19
4	KA	17	18
5	MR	11	21

Peneliti memvisualisasikan gambaran *johari window* dari hasil *treatment pertama* kuesioner *johari window* pada Gambar 4.1 di bawah ini:



Gambar 4.1

Berdasarkan Tabel 4.1 dan Gambar 4.1 menunjukkan bahwa sikap siswa dalam mendapatkan atau mencari umpan balik dan keinginan mengungkapkan atau membuka diri masih memiliki daerah terbuka yang cenderung menyempit. Siswa MR memiliki daerah terbuka yang sangat kecil daripada siswa lainnya, sebaliknya siswa CKSAH memiliki daerah terbuka yang sangat besar daripada siswa lainnya. Siswa MR, CKSAH, FAY, FAB dan KA memiliki daerah terbuka yang kecil dibandingkan daerah lainnya. Selanjutnya, peneliti melakukan *treatment* kedua dan diperoleh hasil uji *treatment* seperti pada Tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2
Hasil Uji *Treatment* dengan Teknik *Johari Window*

No	Responden	Mencoba mendapatkan/mencari umpan balik	Keinginan untuk mengungkapkan diri atau memberikan umpan balik
1	CKSAH	29	22
2	FAY	19	16
3	FAB	21	18
4	KA	24	18
5	MR	27	24

Peneliti memvisualisasikan gambaran *johari window* dari hasil *treatment kedua* kuesioner *johari window* pada Gambar 4.2 di bawah ini:



Gambar 4.2

Berdasarkan gambar 4.2, terlihat bahwa sikap siswa dalam mendapatkan atau mencari umpan balik dan keinginan mengungkapkan atau membuka diri mengalami perluasan daerah terbuka (*open*). FAY memiliki daerah terbuka (*open*) yang sangat kecil daripada siswa lainnya,

sebaliknya siswa CKSAH memiliki daerah terbuka (*open*) yang sangat besar daripada siswa lainnya. Siswa FAY, FAB dan KA memiliki daerah terbuka (*open*) yang kecil dibandingkan daerah lainnya. Sedangkan CKSAH dan MR memiliki daerah buta (*blind*) yang besar dibandingkan daerah lainnya. Jika dibandingkan dengan hasil *treatment* pertama, daerah keterbukaan diri siswa lebih tinggi sesudah diberikan *treatment* kedua.

2. Hasil Kuesioner Keterbukaan Diri

Tingkat keterbukaan diri siswa diperoleh dari hasil perhitungan skor uji kuesioner sebanyak 33 butir pernyataan. Adapun perbandingan nilai rata-rata uji kuesioner tersebut ditunjukkan pada Tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel 4.3
Perbandingan Nilai Rata-Rata Kuesioner Keterbukaan Diri
Awal dan Akhir

No	Data Nilai	Tes Awal	Tes Akhir
1	Nilai tertinggi	62	83
2	Nilai terendah	42	81
3	Rata-rata	54	81

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan. Nilai tes awal uji kuesioner tertinggi sebesar 62 dan nilai terendah sebesar 42, kemudian nilai tes akhir uji kuesioner tertinggi sebesar 83 dan nilai terendah sebesar 81. Nilai rata-rata keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan dari 54 menjadi 81.

Deskripsi rata-rata nilai uji kuesioner awal dan akhir berdasarkan indikator keterbukaan diri siswa dapat dilihat pada Tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4.4
Nilai Rata-Rata Indikator Kuesioner Keterbukaan Diri Siswa

No	Indikator	Nilai Rata-Rata		Gain	N-gain (%)	Kategori
		Tes Awal	Tes Akhir			
1	Besar kelompok	50	80	30	0,60	Sedang
2	Perasaan menyukai	71	85	14	0,48	Sedang
3	Efek diadik	57	87	30	0,70	Sedang
4	Kompetensi	60	74	14	0,35	Sedang
5	Kepribadian	50	77	27	0,54	Sedang
6	Topik bahasan	50	92	42	0,84	Tinggi
7	Jenis kelamin	51	80	29	0,59	Sedang
Rata-Rata		56	82	26,57	0,59	Sedang

Berdasarkan hasil Tabel 4.4 di atas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata kuesioner keterbukaan diri siswa meningkat pada tiap-tiap indikator keterbukaan diri.

Adapun persentase rata-rata keterbukaan diri siswa yang diperoleh dapat dilihat pada Tabel 4.5 di bawah ini:

Tabel 4.5
Persentase N-gain Rata-Rata Keterbukaan Diri Siswa

Variabel	Gain	N-gain (%)	Kategori
Keterbukaan Diri	26,57	0,59	Sedang

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, menunjukkan bahwa nilai *Gain* sebesar 26,57 dan nilai *N-gain* rata-rata keterbukaan diri siswa sebesar 0,59 dengan kategori sedang.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Konseling Individual dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa di MTsN 1 Banda Aceh

a. Indikator Besar Kelompok

Nilai rata-rata indikator besar kelompok mengalami peningkatan dari 50 menjadi 80, dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 0,60 yang merupakan kategori sedang. Berdasarkan dari hasil pernyataan kuesioner, siswa menyatakan bahwa lebih terbuka ketika berkumpul dengan banyak teman yang sebaya. Besar kelompok menentukan sikap individu dalam membuka diri, dimana siswa bebas menentukan dengan siapa ia ingin membuka diri. Pemberian layanan konseling individual dengan teknik *johari window* mampu membantu siswa lebih terbuka, hal ini terlihat dari hasil *treatment* yang siswa peroleh saat melakukan *treatment* pertama hingga *treatment* kedua, yaitu terlihat bahwa daerah terbuka (*open*) siswa mengalami perubahan yang berarti siswa lebih mudah dalam menentukan dengan siapa ia melakukan keterbukaan diri sehingga siswa bisa lebih toleran dalam bersosialisasi. Keterbukaan diri yang efektif melibatkan paling sedikit dua orang yang berperan sebagai pendengar dan yang didengarkan, seperti yang dikatakan oleh Devito, yaitu agar terjadinya keterbukaan

diri maka harus melibatkan sedikitnya dua orang sehingga informasi yang disampaikan mudah diterima dan dimengerti oleh orang lain.⁸⁰

b. Indikator Perasaan Menyukai

Nilai rata-rata indikator perasaan menyukai mengalami peningkatan dari 71 menjadi 85, dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 0,48 yang merupakan kategori sedang. Berdasarkan dari hasil pernyataan kuesioner, siswa menyatakan merasa nyaman bercerita kepada teman yang akrab. Pemberian layanan konseling individual dengan teknik *johari window* mampu membantu siswa lebih terbuka, hal ini terlihat dari hasil *treatment* pertama hingga *treatment* kedua, daerah terbuka (*open*) siswa mengalami perubahan yaitu siswa mampu membuka diri jika sudah mengenal, merasa suka dan akrab dengan lawan bicara. Apabila siswa merasa tidak suka dan tidak nyaman dengan lawan bicara maka ia akan menjaga jarak untuk menghindari interaksi yang tidak diinginkan. Individu cenderung memilih terbuka dengan orang yang disukai dan dipercayai karena orang yang disukai dan dipercayai tersebut mampu memberi tanggapan positif atas apa yang disampaikan. Maka dari itu, siswa mampu melakukan keterbukaan diri jika menyukai dan mempercayai lawan bicaranya, sebagaimana yang dikatakan Wheelles dan Grotz yaitu kita akan membuka diri lebih banyak kepada orang yang kita percayai.⁸¹ Semakin terbukanya

⁸⁰ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar Manusia. Edisi Kelima. Alih Bahasa: Agus Maulana*, (Tangerang: Karisma Publishing Group, 2011), h. 65.

⁸¹ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar...*, h. 66.

seseorang dengan orang lain, saling memberi informasi dan dukungan positif maka semakin orang tersebut menyukai dirinya dan mempercayainya, karena hubungan yang akrab akan menumbuhkan rasa kasih sayang dan kepercayaan antar individu.⁸²

c. Indikator Efek Diadik

Nilai rata-rata indikator efek diadik mengalami peningkatan dari 57 menjadi 87, dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 0,70 yang merupakan kategori sedang. Berdasarkan hasil pernyataan kuesioner, siswa menyatakan bahwa mau membuka diri bila temannya juga melakukan hal yang sama. Individu mau membuka diri jika menerima *feedback* dari lawan bicaranya dan *feedback* akan didapatkan bila hubungan sudah terjalin akrab. Pemberian layanan konseling individual dengan teknik *johari window* mampu membantu siswa lebih terbuka, hal ini terlihat dari hasil *treatment* yang siswa peroleh saat melakukan *treatment* pertama hingga *treatment* kedua, yaitu sikap dalam menerima informasi dari lawan bicara dan keinginan mengungkapkan atau membuka diri mengalami perubahan seperti merespon lawan bicara dengan baik, lebih peduli dan peka dengan keadaan sekitar, dan sebagainya. Keterbukaan diri yang tepat adalah bila adanya *feedback* (hubungan timbal balik) antara individu satu dengan yang lainnya yang saling terbuka membagi perasaan dan pikirannya secara sukarela serta dapat menciptakan hubungan yang lebih baik lagi sehingga dapat

⁸² Maryam B. Gainau, "Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling" Jurnal (Papua: STAKPN, 2009), h. 7-9.

menciptakan kepercayaan, kepedulian, pertumbuhan pribadi dan juga persahabatan.⁸³

d. Indikator Kompetensi

Nilai rata-rata indikator kompetensi mengalami peningkatan dari 60 menjadi 74, dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 0,35 yang merupakan kategori sedang. Berdasarkan dari hasil pernyataan kuesioner, siswa menyatakan bahwa dapat mengatasi masalah dengan berpikir positif. Individu yang kompeten lebih banyak melakukan keterbukaan diri daripada individu yang kurang kompeten. Pemberian konseling individual dengan teknik *johari window*, dari hasil *treatment* pertama hingga *treatment* kedua, dapat membantu siswa agar mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya baik dari diri sendiri maupun dari orang lain sehingga siswa merasa lega sesudah melakukan teknik *johari window*. James McCroskey dan Lawrence Wheelers menyatakan bahwa orang yang lebih kompeten memang merasa dirinya lebih kompeten karena memiliki rasa percaya diri dan banyak hal positif yang diperlukan untuk membuka diri.⁸⁴

e. Indikator Kepribadian

Nilai rata-rata indikator kepribadian mengalami peningkatan dari 50 menjadi 77, dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 0,54 yang merupakan kategori sedang. Berdasarkan dari hasil pernyataan kuesioner, siswa menyatakan bahwa cenderung menyenangkan

⁸³ Maryam B. Gainau, "*Keterbukaan Diri...*", h. 7-8.

⁸⁴ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar...*, h. 66.

perasaan orang lain daripada perasaannya sendiri meskipun mengetahui bahwa ia tidak nyaman dengan perasaan tersebut. Pemberian konseling individual dengan teknik *johari window* melalui *treatment* pertama hingga *treatment* kedua, siswa mampu mengungkapkan atau membuka dirinya secara tepat, yaitu siswa mencoba menerima apa yang dirasakannya dan lebih membuka diri dengan cara jujur dalam bercerita, berpikir secara positif tentang dirinya dan optimis atas permasalahan yang dihadapinya, sebagaimana ia menerima dirinya maka ia pun bisa menerima orang lain seperti yang ia kehendaki. Kepribadian seseorang yang mampu membuka diri (ekstrovert) cenderung percaya diri dalam bergaul, tetapi sebaliknya dengan seseorang yang kurang mampu membuka diri (introvert) cenderung minder dan menarik diri dari pergaulan. Individu yang kurang bisa menyampaikan perasaannya atau yang tidak memiliki keberanian berbicara pada umumnya juga akan memiliki keterbukaan diri yang kurang daripada individu yang merasa nyaman saat melakukan komunikasi.⁸⁵ Individu yang membuka diri terhadap orang lain akan mampu membentuk pemahaman diri, membantu komunikasi menjadi efektif, menciptakan hubungan yang lebih bermakna dan juga bagi kesehatan untuk mengurangi stres guna mengembangkan penerimaan

⁸⁵ Novita Yuli Normayanti, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri Yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro” Skripsi, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018), h. 66.

sosial yang baik untuk dirinya maupun orang lain dan lingkungan sekitarnya.⁸⁶

f. Indikator Topik Bahasan

Nilai rata-rata indikator topik bahasan mengalami peningkatan dari 50 menjadi 92, dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 0,84 yang merupakan kategori tinggi. Berdasarkan hasil pernyataan kuesioner, siswa menyatakan tidak kesulitan dalam mengawali percakapan selama percakapan tersebut membahas hal-hal yang bersifat umum. Individu lebih cenderung membuka diri tentang topik tertentu daripada topik yang lain, contohnya seperti bercerita tentang hobi atau bertukar informasi mengenai pelajaran atau pekerjaan.⁸⁷ Pemberian konseling individual dengan teknik *johari window* melalui *treatment* pertama hingga *treatment* kedua, siswa menghindari topik yang kurang nyaman dibicarakan seperti topik yang dianggap sebagai privasi dan topik negatif yang dapat merusak hubungan dengan sesama teman. Pada umumnya ketika seseorang terbuka dengan orang asing atau baru dikenal topik pembicaraannya umum dan kurang mendalam, sedangkan bila seseorang terbuka dengan teman dekat atau orang yang dianggap akrab maka topik pembicaraannya khusus dan lebih mendalam (topik bahasan semakin banyak). Bila seseorang menceritakan sesuatu tentang dirinya kepada orang lain secara rinci, maka orang lain pun cenderung

⁸⁶ Joseph A. Devito, *Penanaman Pengembangan Kepribadian dan Keterbukaan Diri Remaja. Alih Bahasa: Djumhur*, (Bandung: Rosda Karya, 2006), h. 61.

⁸⁷ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar...*, h. 67.

menceritakan secara rinci pula, tetapi bila ia menceritakan kepada orang lain sebagian kecil saja atau tidak rinci maka orang lain pun cenderung menceritakan secara tidak rinci pula.⁸⁸

g. Indikator Jenis Kelamin

Nilai rata-rata indikator jenis kelamin mengalami peningkatan dari 51 menjadi 80, dengan skor N-gain rata-rata sebesar 0,59 yang merupakan kategori sedang. Berdasarkan hasil pernyataan kuesioner, siswa menyatakan kurang akrab dengan orang tuanya dan dengan sesama teman perempuan. Hal ini disebabkan karena kurang didengarnya pendapat sebagai anak dan kurangnya penyesuaian diri dengan sesama teman perempuan. Pemberian konseling individual dengan *treatment johari window* dapat membantu siswa memilih melakukan keterbukaan diri dengan siapa yang menjadi target lawan bicaranya, karena jenis kelamin disini bukan menentukan lebih banyak membuka diri dengan lelaki atau perempuan tetapi dengan orang yang siswa pilih untuk menceritakan tentang dirinya dan orang yang siswa inginkan berada dalam hidupnya. Sebagaimana pendapat yang dinyatakan oleh Judy Pearson bahwa peran seks-lah (*sex role*) dan bukan jenis kelamin dalam arti biologis yang menyebabkan perbedaan dalam hal keterbukaan diri.⁸⁹ Baik lelaki maupun perempuan, proses membuka diri diatur oleh pribadi yang bersangkutan dalam membuka diri, seperti yang dinyatakan oleh Hargie yaitu keterbukaan diri pada

⁸⁸ Maryam B. Gainau, "Keterbukaan Diri...", h. 6.

⁸⁹ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar...*, h. 67.

perempuan lebih terbuka daripada laki-laki namun perbedaan jenis kelamin dalam keterbukaan diri sangat kecil sehingga diatur oleh individu yang sedang membuka diri.⁹⁰ Meskipun terkadang merasa tidak didengarkan oleh orang tuanya, siswa tetap mencoba untuk menceritakan tentang dirinya karena menganggap orang tua adalah orang yang terpercaya dan mampu memberi perlindungan untuknya, begitu pula dengan sesama teman perempuan, siswa tetap mengatur keterbukaan dirinya tergantung dengan siapa lawan bicaranya dan isi pembicaraan yang disampaikan selama tanggapan yang diterima positif.

C. Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas VIII MTsN 1 Banda Aceh

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Salah satu alat analisis untuk menguji kenormalan sebuah data dapat di uji dengan *shapiro-wilk*. Uji normalitas *shapiro-wilk* merupakan uji non parametrik akurat yang umumnya digunakan pada kelompok kecil yang berjumlah <50 responden penelitian. Data yang berdistribusi normal

⁹⁰ Owen Hargie. *The Handbook of Communication Skills. Third Edition.* (New York: Routledge, 2006), h. 235-237.

apabila memiliki nilai signifikansi (sig) $> 0,05$ dan apabila nilai signifikansi (sig) $< 0,05$ maka dinyatakan data berdistribusi tidak normal.⁹¹

Tabel 4.6
Tests Of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	,194	5	200 [*]	,930	5	,594
Post-test	,201	5	200 [*]	,881	5	,314

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil pada Tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa nilai uji normalitas *shapiro-wilk* data penelitian adalah sig *pre-test* 0,594 dan sig *post-test* 0,314. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari sig $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian keterbukaan diri siswa dengan teknik *johari window* merupakan data yang berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa MTsN 1 Banda Aceh

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa adalah dengan membandingkan skor keterbukaan diri sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *johari window*. Perubahan yang dimaksud adalah peningkatan skor keterbukaan diri siswa dengan dilaksanakannya layanan konseling individual dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Secara rinci perbandingan antara skor

⁹¹ Lucky Herawati, *Uji Normalitas Kesehatan Menggunakan SPSS, Cet. 1* (Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press, 2016), h. 17.

pre-test dan *post-test* keterbukaan diri siswa pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada Tabel 4.7 di bawah ini:

Tabel 4.7
Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No	Responden	<i>Pre-test</i>	Tingkat Keterbukaan	<i>Post-test</i>	Tingkat Keterbukaan
1	CKSAH	100	Rendah	137	Tinggi
2	FAY	102	Rendah	134	Tinggi
3	FAB	69	Rendah	133	Tinggi
4	KA	82	Rendah	135	Tinggi
5	MR	91	Rendah	133	Tinggi
Rata-rata		88,8		134,4	

Berdasarkan hasil skor Tabel 4.7 menunjukkan perbandingan antara skor *pre-test* (100, 102, 69, 82, 91) dan skor *post-test* (137, 134, 133, 135, 133) dimana keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan secara signifikan. Dari hasil perbandingan skor *pre-test* dan skor *post-test* di atas, dapat dilihat rata-rata dengan adanya layanan konseling individual dengan teknik *johari window* yang diujikan dalam penelitian ini memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor keterbukaan diri pada *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dengan adanya peningkatan pada skor tersebut, maka tingkat keterbukaan diri siswa dapat bertambah, hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.8 di bawah ini:

Tabel 4.8
Paired Samples Statistics

Pair I		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
	Pre-test	88,8	5	13,62718	6,09426
Post-test	134,4	5	1,67332	,74833	

Berdasarkan hasil Tabel 4.8 di atas, menunjukkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 88,8 sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 134,4 artinya nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dari nilai rata-rata *pre-test*.

Melihat skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* dapat dikatakan adanya peningkatan pada tingkat keterbukaan diri siswa setelah memperoleh layanan konseling individual dengan teknik *johari window*. Untuk mengetahui nilai korelasi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *johari window* diperoleh dari hasil *paired samples correlations* yang dapat dilihat pada Tabel 4.9 di bawah ini:

Tabel 4.9
Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre-Test & Post-Test	5	,487	,406

Berdasarkan hasil Tabel 4.9 di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari 5 siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling individual dengan teknik *johari window* berjumlah 0,487 dengan signifikan 0,406.

Tabel 4.10
Uji t berpasangan *Pre-test* dan *Post-test* Keterbukaan Diri
Paired Samples Test

Pair 1 Pre Post	Paired Differences					t	Df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
	45,6000	12,89574	5,76715	29,58783	61,61217	7,907	4	,001

Dari tabel *paired samples test* tersebut dapat dianalisis bahwa:
 H_0 : tidak terdapat perbedaan tingkat keterbukaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan teknik *johari window*.

H_a : terdapat perbedaan tingkat keterbukaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual dengan teknik *johari window*.

Berdasarkan tabel *paired samples test* tersebut menjelaskan bahwa nilai t_{hitung} sebesar -7,907 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 5-1 = 4$, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,132 dengan signifikan 0,001 yang berarti $0,001 < 0,05$.⁹² Dengan demikian maka dapat membandingkan: $t_{tabel} > t_{hitung}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat keterbukaan diri sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) serta diberikannya perlakuan layanan konseling individual dengan teknik *johari window* sebelum *post-test*. Perlakuan (*treatment*) yang diberikan memberikan efek positif terhadap siswa, sehingga keterbukaan diri siswa sesudah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *johari window* menjadi tinggi daripada sebelum mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *johari window*. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan konseling individual dengan teknik *johari window* efektif dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa di MTsN 1 Banda Aceh.

⁹² Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 202.

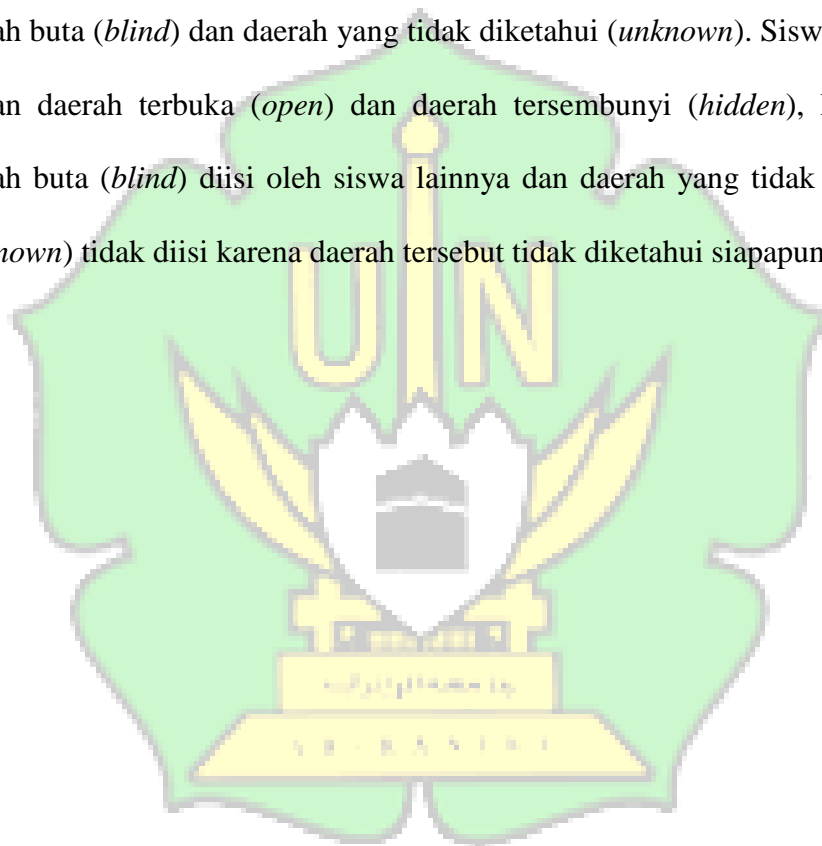
D. Pelaksanaan Konseling Individual dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa di MTsN 1 Banda Aceh

Penelitian ini diawali dengan meminta izin kepada sekolah dengan memasukkan surat izin penelitian kepada sekolah. Sebelum melakukan konseling individual, peneliti terlebih dahulu bertanya kepada guru bimbingan konseling untuk mencari informasi berupa data-data yang berkaitan dengan siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah pada kelas VIII, dan guru bimbingan konseling menunjuk kelas VIII-1 dan VIII-11 untuk dapat diteliti. Setelah mendapatkan informasi, peneliti memberikan kuesioner keterbukaan diri kepada dua kelas yang terdiri dari 52 siswa. Dari jumlah 52 siswa, peneliti mendapatkan 5 siswa yang memiliki kategori keterbukaan diri rendah. Setelah mendapatkan siswa yang akan digunakan sebagai objek di dalam penelitian, peneliti selanjutnya berkolaborasi lebih lanjut dengan guru bimbingan dan konseling mengenai pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *johari window* kepada siswa yang bergabung dalam kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu. Siswa yang telah bergabung dalam kelas eksperimen yaitu sebanyak 5 siswa, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling individu dengan teknik *johari window*, selanjutnya peneliti kembali memberikan kuesioner keterbukaan diri kepada 5 siswa guna untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *johari window* dan efektivitas dari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan.

Pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *johari window* untuk 5 siswa dilakukan sebanyak dua kali pertemuan selama dua minggu, mulai dari hari Selasa pada tanggal 2 Agustus 2021 sampai dengan hari Kamis pada tanggal 20 Agustus 2021. Layanan yang diberikan pada tanggal 2 Agustus 2021 pukul 10:00 WIB dan pukul 13:00 WIB kepada siswa berinisial KA dan MR. KA dengan keluhan berkepribadian tertutup dan kurang bersosialisasi dan MR dengan keluhan pendiam dan kurang peduli dengan lingkungan sekitar. Setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) melalui konseling individu dengan teknik *johari window*, KA mulai terbuka serta mau bersosialisasi dan MR mulai terbuka dalam bercerita. Selanjutnya, layanan yang diberikan pada tanggal 4 Agustus 2021 pukul 10:00 WIB kepada siswa berinisial FAY dengan keluhan terlihat pendiam dan tertekan. Layanan juga diberikan kepada FAY via telepon sebanyak dua kali, setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) melalui konseling individual dengan teknik *johari window*, siswa tersebut mulai menerima keadaannya dan berdamai dengan diri sendiri. Selanjutnya, layanan yang diberikan pada tanggal 4 Agustus 2021 kepada siswa berinisial FAB dengan keluhan kurang percaya diri dan kurang memiliki rasa empati. Layanan juga diberikan via telepon sebanyak dua kali, setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) melalui konseling individual dengan teknik *johari window*, siswa tersebut mulai menerima dan menghargai sesama serta menjadi pribadi yang lebih baik dengan peka terhadap lingkungan sekitar. Layanan yang diberikan pada tanggal 6 Agustus 2021, pukul 10:00 WIB kepada siswa berinisial CKSAH dengan keluhan kurang

percaya diri (*insecurity*). Setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) melalui konseling individual dengan teknik *johari window*, siswa tersebut mulai menerima dan mencintai diri sendiri (*self-love*), juga tidak terlalu memikirkan asumsi/opini orang lain.

Teknik *johari window* juga diberikan dalam kertas bergambar jendela yang berisikan bagian daerah terbuka (*open*), daerah tersembunyi (*hidden*), daerah buta (*blind*) dan daerah yang tidak diketahui (*unknown*). Siswa mengisi bagian daerah terbuka (*open*) dan daerah tersembunyi (*hidden*), kemudian daerah buta (*blind*) diisi oleh siswa lainnya dan daerah yang tidak diketahui (*unknown*) tidak diisi karena daerah tersebut tidak diketahui siapapun.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas konseling individual dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di MTsN 1 Banda Aceh, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individual dengan teknik *johari window* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *johari window*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat kepada siswa MTsN 1 Banda Aceh untuk dapat meningkatkan keterbukaan diri dengan mengikuti kegiatan layanan konseling individual dan layanan bimbingan konseling lainnya.
2. Pembaca diharapkan agar nilai-nilai positif dari penelitian ini dapat dikembangkan dan dapat menjadi masukan guna memperkaya ilmu pengetahuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*, Terj. M. Abdul Ghoffar. Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Amti, Erman & Prayitno. (1994). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Andari. (2014). "Peningkatan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Pada Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta" Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Barker, Larry L. & Deborah R. Gaut. (1996). *Communication. Seventh edition*, USA: Allyn and Bacon.
- Beebe, Steven A. dkk. (2008). *Interpersonal Communication. Relating to Others*. USA: Pearson.
- Cangara, Hafied. (2011). *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Jakarta: Rajawali Press.
- Citra Wahyu Sernika. (2013). "Peningkatan Keterbukaan Diri melalui Teknik Johari Window pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Pacitan" Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cut Dina Fathaniah. (2016). "Penerapan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Pengungkapan Diri Siswa SMP Negeri 4 Banda Aceh" Skripsi. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Dantes, Nyoman. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: ANDI.
- Dayakisni, Tri dan Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*, Malang: UMM Press.
- Depdiknas. (2008). *Strategi Pembelajaran dan Pemilihannya*, Jakarta: Direktorat Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral.

- Devito, Joseph A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia. Edisi Kelima*. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Joseph A. Devito. (2006). *Penanaman Pengembangan Kepribadian dan Keterbukaan Diri Remaja. Alih Bahasa: Djumhur*. Bandung: Rosda Karya.
- Erna Nur Susanti. (2016). “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Teamwork Terhadap Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Siswa Kelas X Di MAN Yogyakarta 1” Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Floyd, Kory. (2009). *Interpersonal Communication (The Whole Story), First Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Furqon. (2009). *Statistik Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Hanani, Silfia. (2017). *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Hansen, James C. dkk. (1982). *Counseling: Theory and Process. Third Edition*. USA: Allyn and Bacon.
- Herawati, Lucky. (2016). *Uji Normalitas Kesehatan Menggunakan SPSS, Cet. I*. Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press.
- Hidayat. (1986). *Teori Efektifitas dalam Kinerja Karyawan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Karyanti. (2018). *Dance Counseling*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Lubis, Namora Lumongga. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Mahmud, Alimuddin & Kustiah Sunarty. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Makaraao, Nurul Ramadhani. (2010). *NLP (Neuro Linguistik Programming) Komunikasi Konseling*. Bandung: Alfabeta.

- Maryam B. Gainau. (2009). "Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling" Jurnal. Papua: STAKPN.
- Muhammad Syukron Siregar. (2019). "Pendekatan Teknik Johari Window Dalam Menangani Kesulitan Belajar Siswa Di SMP Al-Hidayah Medan" Skripsi. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Noor, Juliansyah. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Novita Yuli Normayanti. (2018). "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri Yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro" Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Nurdin, Ali. (2020). *Teori Komunikasi Interpersonal Disertai Contoh Fenomena Praktis edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Owen Hargie. (2006). *The Handbook of Communication Skills. Third Edition*. New York: Routledge.
- Sania Nur Hanifa. (2013). "Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window Pada Siswa Kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara" Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sears, David O. dkk. (1985). *Psikologi Sosial. Jilid 1. Alih Bahasa: Michael Andriyanto & Savitri Soekrisno*, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut dan Nila Kusmawati. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.

- Taylor, Shelley E. dkk. *Psikologi Sosial, Edisi Kedua* Belas. (2009). Jakarta: Kencana.
- Tubbs, Stewart L. & Sylvia Moss. (2008). *Human Communication (Principal and Contexts). Eleven edition*. New York: McGraw-Hill.
- Willis, Sofyan S. (2007). *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yeni Setyaningsih. (2017). “Efektivitas Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas XI IPS 1 di SMA Muhammadiyah Kediri” Skripsi. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Yusuf, A. Muri. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Zan Pieter, Herri. (2012). *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*. Jakarta: Kencana.



Lampiran 1

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-166/Un.08/FTK/KP.07.6/1/2021

TENTANG
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 15 November 2018
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk saudara :
1. Dr. Fakhri, M. Ed Sebagai Pembimbing Pertama
2. Muslima, M. Ed Sebagai Pembimbing Kedua
Untuk Membimbing Skripsi :
Nama : Riska Rindayani
NIM : 150213122
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Individual Dengan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Di MTsN 1 Banda Aceh
- KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2021
- KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2020/2021
- KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 05 Januari 2021
an. Rektor
Dekan,


Muslim Razali

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-9188/UN.08/FTK-I/TL.00/05/2021
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. MTsN 1 Banda Aceh
2. Kepala Kemenag Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **RISKA RINDAYANI / 150213122**
Semester/Jurusan : XII / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Jalan Angsa, no. 69, kecamatan Luengbata, Batoh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik Johari Window untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswi di MTsN 1 Banda Aceh**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 28 Mei 2021
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,

Bertaku sampai : 20 Agustus
2021

Dr. M. Chalis, M.Ag.

Lampiran 3



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
Jalan Mohd. Jam No. 29 Telp 6300597 Fax. 22967 Banda Aceh Kode Pos 23242
Website : kemenagbna.web.id

Nomor : B-1523 /Kk.01.07/4/TL.00/06/2021
Sifat : Biasa
Lampiran : Nihil
Hal : **Rekomendasi Melakukan Penelitian**

04 Juni 2021

Yth, Kepala MTsN 1
Kota Banda Aceh

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-9188/UN.08/FTK-I/TL.00/05/2021 tanggal 28 Mei 2021, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini kami mohon bantuan Saudara untuk dapat memberikan data maupun informasi lainnya yang dibutuhkan dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penulisan **Skripsi**, kepada saudara/i :

Nama : **Riska Rindayani**
NIM : 150213122
Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling
Semester : XII

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan kepala madrasah, Sepanjang Tidak mengganggu proses belajar mengajar
2. Tidak memberatkan madrasah.
3. Tidak menimbulkan keresahan-keresahan lainnya di Madrasah.
4. Foto Copy hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar diserahkan ke Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh

Demikian rekomendasi ini kami keluarkan, Atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Kepala,

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh.
2. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 4



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No.114 Banda Aceh
Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor :B-501 /Mts.01.07.1/TL.00.7/6 /2022

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : **Junaidi IB,S.Ag.,M.SI**
NIP : **19720911 199803 1 006**
Jabatan : **Kepala MTsN 1 Banda Aceh**

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : **Riska Rindayani**
NIM : **150213122**
Jurusan : **Bimbingan Konseling**
Alamat : **Batoh, Banda Aceh**

Benar yang namanya tersebut diatas adalah telah mengadakan penelitian pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banda Aceh Mulai tanggal 09 Juni S/d 20 Agustus 2021, dalam rangka menyusun **Skripsi** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dengan judul.” **EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK JOHARI WINDOW UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWI DI MTsN 1 BANDA ACEH** “.

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan, agar dapat digunakan seperlunya.

Banda Aceh, 28 Juni 2022

Kepala,

Junaidi IB

Lampiran 5

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

INSTRUMEN : KETERBUKAAN DIRI
 NAMA : RISKA RINDAYANI
 NIM :150213122

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
BAHASA	Banyak menggunakan kata yg sama pl/ setiap kali
KONSTRUK	Baik
ISI	Baik

Banda Aceh, 5 Maret 2021
 Pembimbing Instrumen


 (Elviana, M.Si)

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

INSTRUMEN : KETERBUKAAN DIRI
NAMA : RISKA RINDAYANI
NIM :150213122

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
BAHASA	Baik
KONSTRUK	Baik
ISI	Baik

Banda Aceh, 5 Maret 2021
Pembimbing Instrumen


(Maulida Hidayati, M.Pd)

Lampiran 6

No.	<i>r Hitung</i>	<i>r Tabel</i>	Kesimpulan	Keterangan
1.	0,011	0,361	Invalid	Dibuang
2.	0,673	0,361	Valid	Dipakai
3.	0,413	0,361	Valid	Dipakai
4.	0,464	0,361	Valid	Dipakai
5.	0,614	0,361	Valid	Dipakai
6.	0,633	0,361	Valid	Dipakai
7.	0,401	0,361	Valid	Dipakai
8.	0,320	0,361	Invalid	Dibuang
9.	0,538	0,361	Valid	Dipakai
10.	0,214	0,361	Invalid	Dibuang
11.	0,320	0,361	Invalid	Dibuang
12.	0,379	0,361	Valid	Dipakai
13.	0,520	0,361	Valid	Dipakai
14.	0,378	0,361	Valid	Dipakai
15.	0,497	0,361	Valid	Dipakai
16.	0,671	0,361	Valid	Dipakai
17.	0,613	0,361	Valid	Dipakai
18.	0,634	0,361	Valid	Dipakai
19.	0,102	0,361	Invalid	Dibuang
20.	0,149	0,361	Invalid	Dibuang
21.	0,512	0,361	Valid	Dipakai
22.	0,522	0,361	Valid	Dipakai
23.	0,086	0,361	Invalid	Dibuang
24.	0,002	0,361	Invalid	Dibuang
25.	0,430	0,361	Valid	Dipakai
26.	0,602	0,361	Valid	Dipakai
27.	0,728	0,361	Valid	Dipakai
28.	0,050	0,361	Invalid	Dibuang

29.	0,230	0,361	Invalid	Dibuang
30.	0,445	0,361	Valid	Dipakai
31.	0,477	0,361	Valid	Dipakai
32.	0,618	0,361	Valid	Dipakai
33.	0,433	0,361	Valid	Dipakai
34.	0,224	0,361	Invalid	Dibuang
35.	0,008	0,361	Invalid	Dibuang
36.	0,568	0,361	Valid	Dipakai
37.	0,249	0,361	Invalid	Dibuang
38.	0,529	0,361	Valid	Dipakai
39.	0,600	0,361	Valid	Dipakai
40.	0,107	0,361	Invalid	Dibuang
41.	0,075	0,361	Invalid	Dibuang
42.	0,437	0,361	Valid	Dipakai
43.	0,644	0,361	Valid	Dipakai
44.	0,477	0,361	Valid	Dipakai
45.	0,273	0,361	Invalid	Dibuang
46.	0,510	0,361	Valid	Dipakai
47.	0,541	0,361	Valid	Dipakai
48.	0,211	0,361	Invalid	Dibuang
49.	0,509	0,361	Valid	Dipakai
50.	0,585	0,361	Valid	Dipakai

Lampiran 7**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,729	50



Lampiran 8

Kuesioner Jendela Johari

Petunjuk:

- a. Hati-hati dalam membaca setiap item soal dan pertanyaan berikut yang ditandai dengan “A” dan “B”.
 - b. Menetapkan nilai atas pernyataan A dan B sebagai berikut:
 Nilai total poin untuk A dan B dijumlahkan adalah lima (5).
 - Jika pernyataan A adalah yang paling mirip dengan apa yang akan Anda lakukan. Maka tandai lima (5) untuk A dan nol (0) untuk B.
 - Jika A tidak sepenuhnya memuaskan, tetapi dalam penilaian Anda lebih baik dari B, beri nilai empat (4) atau tiga (3) untuk A dan satu (1) atau dua (2) untuk B.
 - Sebaliknya jika B adalah yang terbaik maka beri nilai lima (5) untuk B dan nol (0) untuk A dan sebagainya.
1. Jika teman saya memiliki masalah dengan seseorang yang kami kenal dan masih berteman dengan orang tersebut, saya akan:
 - A. _____ Memberitahu teman saya bahwa saya merasa dia ikut bertanggung jawab atas setiap masalah dengan orang tersebut dan membiarkan dia sendiri tahu bagaimana seseorang itu berpengaruh baginya.
 - B. _____ Tidak ingin terlibat apa pun.
 2. Jika salah satu dari teman saya dan saya pernah memiliki pendapat yang berbeda dan saya menyadari bahwa dia tidak nyaman berada di sekitar saya sampai sekarang, maka saya akan:
 - A. _____ Menghindarinya dan membiarkan semua kecanggungan berlalu begitu saja.
 - B. _____ Membahas tentang perilakunya dan menanyakan padanya mengapa perbedaan pendapat membuat kami semakin menjauh.
 3. Jika teman saya mulai menyendiri dan menghindari saya, saya akan:
 - A. _____ Menanyakan tentang perubahan perilakunya dan bertanya apa yang sedang dipikirkannya atau apa yang sedang terjadi.
 - B. _____ Membiarkan saja perilakunya, menjaga hubungan seadanya dan menjauh seperti apa yang dia inginkan.
 4. Jika dalam sebuah pertemuan, salah satu dari teman saya tanpa sadar membahas masalah pribadi saya yang sangat rahasia yang ada kaitannya dengan teman lainnya pada pertemuan tersebut. Saya akan:

- A. _____ Mengubah topik pembicaraan dan mengisyaratkan teman saya untuk melakukan hal yang sama.
- B. _____ Mengiyakan atas apa yang dibicarakan oleh teman saya dan menyarankan agar nanti saja kita membahas hal tersebut.
5. Jika seorang teman berpendapat bahwa, saya melakukan hal-hal yang kurang baik dalam berperilaku, saya akan:
- A. _____ Meminta dia untuk menjelaskan atau menggambarkan apa yang diamatinya dan minta ia menyarankan apa yang harus saya lakukan agar bisa berubah.
- B. _____ Membenci kritiknya dan memberitahu kepadanya mengapa saya melakukan hal itu.
6. Jika saya mendengar salah satu teman mendiskusikan rumor yang buruk tentang teman dekat saya, dimana rumor itu akan menyakitinya dan teman dekat saya bertanya apakah saya tahu/mendengar tentang rumor tersebut, maka saya:
- A. _____ Saya akan mengatakan bahwa saya tidak tahu apa-apa tentang hal itu.
- B. _____ Menceritakan apa yang saya dengar, kapa dan dari siapa saya mendengar rumor tersebut.
7. Jika hubungan saya dengan teman saya rusak karena suatu hal atau pendapat yang menyinggung perasaan, saya akan:
- A. _____ Berhati-hati dalam berbicara sehingga tidak memperburuk hubungan pertemanan.
- B. _____ Mengajak teman yang bersangkutan untuk mendiskusikan masalah ini secara tuntas.
8. Seorang teman mengungkapkan masalah dan tingkah laku pribadinya dalam suatu pembicaraan, dan tiba-tiba dia meminta saya untuk menceritakan masalah dan perilaku pribadi saya sebagaimana yang telah diceritakan. Maka saya akan:
- A. _____ Mencoba untuk menjaga diskusi tetap tidak membahas masalah pribadi saya dengan menyarankan atau bertanya hal lainnya.
- B. _____ Menyambut kesempatan untuk mendengar apa yang ia rasakan dan memintanya untuk berkomentar tentang diri saya.
9. Jika seorang teman bercerita tentang rasa permusuhannya terhadap seseorang (dan saya setuju sepenuh hati), maka saya akan:
- A. _____ Mendengarkan dan juga mengungkapkan perasaan pribadi saya agar dia tahu saya berada di pihak siapa.

- B. _____ Mendengarkan, tetapi tidak mengungkapkan pandangan negatif dari pendapat saya karena saya yakin dia mungkin akan mengulang apa yang saya katakan (rahasia) kepadanya ke orang lain.
10. Jika sebuah rumor jelek tentang saya sedang menyebar dan saya menduga bahwa salah satu teman saya kemungkinan besar telah mendengar rumor tersebut, maka saya akan:
- A. _____ Menghindari membahas rumor tersebut dan membiarkan dia sendiri yang memberitahu saya tentang isu tersebut.
- B. _____ Mengambil resiko dengan menanyakan secara langsung apa yang dia ketahui.
11. Jika saya telah mengamati seorang teman dalam lingkungan sosial dan berpikir bahwa ia melakukan beberapa hal yang akan merugikan suatu hubungan pertemanan, saya akan:
- A. _____ Mengambil resiko dengan mengatakan kepadanya apa yang telah saya lihat selama ini dan bagaimana reaksi saya terhadap hal tersebut.
- B. _____ Menjaga pendapat saya dari apa yang saya amati hanya untuk diri saya, daripada dianggap ikut campur atas hal-hal yang bukan urusan saya.
12. Jika dua orang teman dan saya sedang berbicara, dan salah satu dari mereka secara tidak sengaja menyebutkan masalah pribadi yang melibatkan saya, tapi saya tidak tahu apa-apa tentang hal itu, saya akan:
- A. _____ Memaksa mereka agar mau memberikan informasi tentang masalahnya dan pendapat mereka tentang hal tersebut.
- B. _____ Menyerahkan ke teman-teman saya untuk memberitahu atau tidak perihal masalah tersebut.
13. Jika saya mulai tidak menyukai kebiasaan tertentu salah satu teman saya ke titik bahwa itu mengganggu konsentrasi saya dalam mengerjakan tugas, saya akan:
- A. _____ Tidak berkata apa-apa kepadanya secara langsung, tapi membiarkan dia tahu perasaan saya dengan mengabaikannya setiap kali kebiasaan yang menjengkelkan itu muncul.
- B. _____ Mengatakan apa yang saya rasakan atas perilakunya secara menyeluruh dan terbuka sehingga kami bisa terus menjalin persahabatan dengan nyaman.

14. Dalam membahas perilaku sosial dengan salah satu teman saya yang sangat sensitif, saya akan:
- A. _____ Hindari menyebutkan kekurangan dan kelemahan dirinya agar tidak menyakiti perasaannya.
 - B. _____ Fokus pada kekurangan dan kelemahan dirinya sehingga dia bisa bersosialisasi dengan lebih baik.
15. Jika saya tahu bahwa saya dipercayakan sebagai ketua kelompok dan sikap teman-teman saya menjadi agak negatif terhadap hal tersebut, maka saya akan:
- A. _____ Diskusikan kekurangan saya dalam menjalankan tugas tersebut dengan teman-teman, sehingga saya bisa melakukan yang terbaik.
 - B. _____ Mencoba mencari tahu kekurangan diri sendiri dengan harapan bisa meningkatkan kemampuan saya.



Lampiran 9

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.194	5	.200 [*]	.930	5	.594
Posttest	.201	5	.200 [*]	.881	5	.314

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 10



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH
 Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

Topik Permasalahan	: Merasa pesimis dan kurang percaya diri dalam berinteraksi, berpikir berlebihan (<i>overthinking</i>) mengenai tanggapan orang lain tentang dirinya
Bidang Bimbingan	: Bimbingan pribadi dan sosial
Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling individual
Fungsi Kegiatan	: Pengentasan
Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: Perlu mengetahui lebih dalam penyebab perasaan rendah diri klien di pertemuan selanjutnya
Sasaran	: Konseli CKSAH
Rencana Kegiatan	
a. Hari/Tanggal	: Jum'at/6 Agustus 2021
b. Waktu	: 1x45 menit
c. Semester/Tahun	: Ganjil/2020-2021
d. Pertemuan ke-	: 1
e. Tempat	: Ruang BK
Penyelenggara Layanan	: Dra. Rusmaizar
Alat dan Perlengkapan	
a. Instrumen Pendukung	: Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner <i>johari window</i> , informasi dari guru pendamping
b. Alat	: Pedoman konseling, alat tulis
Langkah-langkah Konseling	: Tahap Awal
	a. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun
	b. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli
	c. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- b. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- c. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- a. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- b. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui
Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 6 Agustus 2021
Mahasiswa

Dra. Rusmaizar
NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani
NIM. 150213122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

Topik Permasalahan	: Merasa pesimis dan kurang percaya diri dalam berinteraksi, berpikir berlebihan (<i>overthinking</i>) mengenai tanggapan orang lain tentang dirinya
Bidang Bimbingan	: Bimbingan pribadi dan sosial
Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling individual
Fungsi Kegiatan	: Pengentasan
Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: Konseli menerima apapun perasaan yang dialaminya dan berusaha supaya tidak terlalu memikirkan tanggapan orang lain tentang dirinya karena ia tahu bahwa ia juga memiliki sisi positif dalam dirinya
Sasaran	: Konseli CKSAH
Rencana Kegiatan	
f. Hari/Tanggal	: Sabtu/14 Agustus 2021
g. Waktu	: 1x30 menit
h. Semester/Tahun	: Ganjil/2020-2021
i. Pertemuan ke-	: 2
j. Tempat	: Ruang BK
Penyelenggara Layanan	: Dra. Rusmaizar
Alat dan Perlengkapan	
c. Instrumen Pendukung	: Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner <i>johari window</i> , informasi dari guru pendamping
d. Alat	: Pedoman konseling, alat tulis
Langkah-langkah Konseling	: Tahap Awal
	d. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun
	e. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli

- f. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- d. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- e. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- f. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- c. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- d. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui

Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 14 Agustus 2021

Mahasiswa

Dra. Rusmaizar

NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani

NIM. 150213122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

- Topik Permasalahan : Mengakui acuh tak acuh dan kurang peka dengan keadaan sekitar karena merasa akan menyulitkan dirinya sendiri
- Bidang Bimbingan : Bimbingan pribadi dan sosial
- Kegiatan/Jenis Layanan : Konseling individual
- Fungsi Kegiatan : Pengentasan
- Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai : Perlu mengetahui penyebab sikap acuh tak acuh tersebut di pertemuan selanjutnya
- Sasaran : Konseli FAB
- Rencana Kegiatan
- k. Hari/Tanggal : Rabu/4 Agustus 2021
- l. Waktu : 1x30 menit
- m. Semester/Tahun : Ganjil/2020-2021
- n. Pertemuan ke- : 1
- o. Tempat : Ruang BK
- Penyelenggara Layanan : Dra. Rusmaizar
- Alat dan Perlengkapan
- e. Instrumen Pendukung : Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner *johari window*, informasi dari guru pendamping
- f. Alat : Pedoman konseling, alat tulis
- Langkah-langkah Konseling : **Tahap Awal**
- g. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun
- h. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli
- i. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- g. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- h. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- i. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- e. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- f. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui
Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 4 Agustus 2021
Mahasiswa

Dra. Rusmaizar
NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani
NIM. 150213122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

Topik Permasalahan	: Mengakui acuh tak acuh dan kurang peka dengan keadaan sekitar karena merasa akan menyulitkan dirinya sendiri
Bidang Bimbingan	: Bimbingan pribadi dan sosial
Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling individual
Fungsi Kegiatan	: Pengentasan
Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: Mulai menjadi pribadi yang lebih peka walaupun seperlunya saja, tetapi tetap menghindari dari hal yang dianggap menyulitkan dirinya
Sasaran	: Konseli FAB
Rencana Kegiatan	
p. Hari/Tanggal	: Jum'at/20 Agustus 2021
q. Waktu	: 1x60 menit
r. Semester/Tahun	: Ganjil/2020-2021
s. Pertemuan ke-	: 2
t. Tempat	: Ruang BK
Penyelenggara Layanan	: Dra. Rusmaizar
Alat dan Perlengkapan	
g. Instrumen Pendukung	: Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner <i>johari window</i> , informasi dari guru pendamping
h. Alat	: Pedoman konseling, alat tulis
Langkah-langkah Konseling	: Tahap Awal
	j. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun
	k. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli
	l. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- j. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- k. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- l. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- g. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- h. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui
Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 20 Agustus 2021
Mahasiswa

Dra. Rusmaizar
NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani
NIM. 150213122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

- Topik Permasalahan : Mudah merasa tertekan karena tidak mampu mengutarakan apa yang dirasakannya sehingga terlihat seperti tanpa masalah
- Bidang Bimbingan : Bimbingan pribadi dan sosial
- Kegiatan/Jenis Layanan : Konseling individual
- Fungsi Kegiatan : Pengentasan
- Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai : Perlu pertemuan selanjutnya untuk mengetahui tentang masalah pribadi konseli
- Sasaran : Konseli FAY
- Rencana Kegiatan
- u. Hari/Tanggal : Rabu/4 Agustus 2021
- v. Waktu : 1x30 menit
- w. Semester/Tahun : Ganjil/2020-2021
- x. Pertemuan ke- : 1
- y. Tempat : Ruang BK
- Penyelenggara Layanan : Dra. Rusmaizar
- Alat dan Perlengkapan
- i. Instrumen Pendukung : Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner *johari window*, informasi dari guru pendamping
- j. Alat : Pedoman konseling, alat tulis
- Langkah-langkah Konseling : **Tahap Awal**
- m. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun
- n. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli
- o. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- m. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- n. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- o. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- i. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- j. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui
Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 4 Agustus 2021
Mahasiswa

Dra. Rusmaizar
NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani
NIM. 150213122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

Topik Permasalahan	: Mudah merasa tertekan karena tidak mampu mengutarakan apa yang dirasakannya sehingga terlihat seperti tanpa masalah
Bidang Bimbingan	: Bimbingan pribadi dan sosial
Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling individual
Fungsi Kegiatan	: Pengentasan
Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: Konseli mulai membuka diri dengan menceritakan hal-hal tentang dirinya baik tentang hal yang disukai maupun hal yang tidak disukai
Sasaran	: Konseli FAY
Rencana Kegiatan	
z. Hari/Tanggal	: Selasa/10 Agustus 2021
aa. Waktu	: 1x60 menit
bb. Semester/Tahun	: Ganjil/2020-2021
cc. Pertemuan ke-	: 2
dd. Tempat	: Ruang BK
Penyelenggara Layanan	: Dra. Rusmaizar
Alat dan Perlengkapan	
k. Instrumen Pendukung	: Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner <i>johari window</i> , informasi dari guru pendamping
l. Alat	: Pedoman konseling, alat tulis
Langkah-langkah Konseling	: Tahap Awal <ul style="list-style-type: none"> p. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun q. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli r. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- p. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- q. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- r. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- k. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- l. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui
Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 10 Agustus 2021
Mahasiswa

Dra. Rusmaizar
NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani
NIM. 150213122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

Topik Permasalahan	: Kurang bersosialisasi karena sulit memulai suatu pembicaraan tetapi juga terlalu selektif dalam memilih lawan bicara yang sesuai untuknya
Bidang Bimbingan	: Bimbingan pribadi dan sosial
Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling individual
Fungsi Kegiatan	: Pengentasan
Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: Perlu pertemuan selanjutnya untuk mengetahui tentang sikap konseli yang kurang bersosialisasi
Sasaran	: Konseli KA
Rencana Kegiatan	
ee. Hari/Tanggal	: Senin/2 Agustus 2021
ff. Waktu	: 1x30 menit
gg. Semester/Tahun	: Ganjil/2020-2021
hh. Pertemuan ke-	: 1
ii. Tempat	: Ruang BK
Penyelenggara Layanan	: Dra. Rusmaizar
Alat dan Perlengkapan	
m. Instrumen Pendukung	: Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner <i>johari window</i> , informasi dari guru pendamping
n. Alat	: Pedoman konseling, alat tulis
Langkah-langkah Konseling	: Tahap Awal
	s. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun
	t. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli
	u. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- s. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- t. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- u. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- m. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- n. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui
Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 2 Agustus 2021
Mahasiswa

Dra. Rusmaizar
NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani
NIM. 150213122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

Topik Permasalahan	: Kurang bersosialisasi karena sulit memulai suatu pembicaraan tetapi juga terlalu selektif dalam memilih lawan bicara yang sesuai untuknya
Bidang Bimbingan	: Bimbingan pribadi dan sosial
Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling individual
Fungsi Kegiatan	: Pengentasan
Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: Konseli mulai berusaha mencoba bersosialisasi, tetapi tetap menghindari dari lawan bicara yang dianggap tidak sesuai dengannya
Sasaran	: Konseli KA
Rencana Kegiatan	
jj. Hari/Tanggal	: Sabtu/14 Agustus 2021
kk. Waktu	: 1x30 menit
ll. Semester/Tahun	: Ganjil/2020-2021
mm. Pertemuan ke-	: 2
nn. Tempat	: Ruang BK
Penyelenggara Layanan	: Dra. Rusmaizar
Alat dan Perlengkapan	
o. Instrumen Pendukung	: Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner <i>johari window</i> , informasi dari guru pendamping
p. Alat	: Pedoman konseling, alat tulis
Langkah-langkah Konseling	: Tahap Awal <ul style="list-style-type: none"> v. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun w. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli x. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- v. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- w. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- x. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- o. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- p. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui
Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 14 Agustus 2021
Mahasiswa

Dra. Rusmaizar
NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani
NIM. 150213122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

Topik Permasalahan	: Cenderung pendiam dan malu bila berinteraksi dengan orang lain karena tidak ingin orang lain tahu tentang dirinya
Bidang Bimbingan	: Bimbingan pribadi dan sosial
Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling individual
Fungsi Kegiatan	: Pengentasan
Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: Perlu pertemuan selanjutnya untuk mengetahui tentang sikap konseli yang pendiam dan malu
Sasaran	: Konseli MR
Rencana Kegiatan	
oo. Hari/Tanggal	: Senin/2 Agustus 2021
pp. Waktu	: 1x30 menit
qq. Semester/Tahun	: Ganjil/2020-2021
rr. Pertemuan ke-	: 1
ss. Tempat	: Ruang BK
Penyelenggara Layanan	: Dra. Rusmaizar
Alat dan Perlengkapan	
q. Instrumen Pendukung	: Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner <i>johari window</i> , informasi dari guru pendamping
r. Alat	: Pedoman konseling, alat tulis
Langkah-langkah Konseling	: Tahap Awal
	y. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun
	z. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli
	aa. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- y. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- z. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- aa. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- q. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- r. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui
Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 2 Agustus 2021
Mahasiswa

Dra. Rusmaizar
NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani
NIM. 150213122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren No. 114 Banda Aceh
 Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
 Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL

Topik Permasalahan	: Cenderung pendiam dan malu bila berinteraksi dengan orang lain karena tidak ingin orang lain tahu tentang dirinya
Bidang Bimbingan	: Bimbingan pribadi dan sosial
Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling individual
Fungsi Kegiatan	: Pengentasan
Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: Perlahan namun pasti, konseli mau bercerita bila ia merasa nyaman dengan lawan bicaranya
Sasaran	: Konseli MR
Rencana Kegiatan	
tt. Hari/Tanggal	: Kamis/12 Agustus 2021
uu. Waktu	: 1x30 menit
vv. Semester/Tahun	: Ganjil/2020-2021
ww. Pertemuan ke-	: 2
xx. Tempat	: Ruang BK
Penyelenggara Layanan	: Dra. Rusmaizar
Alat dan Perlengkapan	
s. Instrumen Pendukung	: Kuesioner keterbukaan diri, kuesioner <i>johari window</i> , informasi dari guru pendamping
t. Alat	: Pedoman konseling, alat tulis
Langkah-langkah Konseling	: Tahap Awal
	bb. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun
	cc. Konselor membicarakan topik yang netral pada konseli
	dd. Konselor menjelaskan tentang asas kerahasiaan dan asas keterbukaan pada konseli

Tahap Pertengahan

- bb. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya
- cc. Konselor memberikan treatment berupa kuesioner *johari window*
- dd. Konselor membimbing dan mengarahkan konseli untuk mengembangkan perilaku asertif dan berpikir rasional untuk pemecahan masalahnya

Tahap Akhir

- s. Konselor mengajak konseli untuk menyimpulkan hasil konseling
- t. Mengakhiri hubungan konseling serta membuat kesepakatan dengan konseli bila perlu melakukan pertemuan konseling berikutnya

Mengetahui
Guru BK MTsN 1 Banda Aceh

Banda Aceh, 12 Agustus 2021
Mahasiswa

Dra. Rusmaizar
NIP. 196705041994032004

Riska Rindayani
NIM. 150213122

Lampiran 11







RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. Nama Lengkap | : Riska Rindayani |
| 2. Tempat / Tgl. Lahir | : Banda Aceh / 23 April 1996 |
| 3. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 4. Agama | : Islam |
| 5. NIM | : 150213122 |
| 6. Kebangsaan | : Indonesia |
| 7. Alamat | : Jl. Angsa, no. 69, Batoh. |
| a. Kecamatan | : Luengbata |
| b. Kabupaten | : Kota Madya |
| c. Propinsi | : Aceh |
| 8. Email | : riskarinda23496@gmail.com |

Riwayat Pendidikan

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 9. TK Cut Meutia | (2001-2002) |
| 10. MIN Mesjid Raya | (2003-2008) |
| 11. MTsN 1 Banda Aceh | (2008-2011) |
| 12. MAN 1 Banda Aceh | (2011-2014) |

Orang Tua/Wali

- | | |
|-------------------------|--|
| 13. Nama ayah | : Ridwan |
| 14. Nama Ibu | : Rafikah |
| 15. Pekerjaan Orang Tua | : PNS |
| 16. Alamat Orang Tua | : Jl. Angsa, no. 69, kecamatan Luengbata, Batoh. |

Banda Aceh, 15 Desember 2022
Peneliti,

(Riska Rindayani)