

**EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*  
(SFBC) UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI  
SISWA MTsN 1 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**SITI RAHMATUL WUSQA**

**NIM. 180213043**

**Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM - BANDA ACEH  
1445 H/ 2023 M**

**EFEKTIVITAS *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC)  
UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI  
SISWA MTsN 1 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Diajukan Oleh:

**SITI RAHMATUL WUSQA  
NIM. 180213043**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed  
NIP. 197606132014112002

Pembimbing II,



Evi Zuhara, M.Pd  
NIP. 198903122020122016

**EFEKTIVITAS SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)  
UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI  
SISWA 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

Rabu, 20 Desember 2023  
7 Jumadil Akhir 1445 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



**Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed**  
NIP. 197606132014112002

Sekretaris,



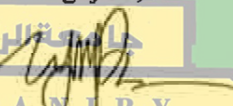
**Evi Zuhara, M.Pd**  
NIP. 198903122020122016

Penguji I,



**Fatimah, S.Ag., M.Si**  
NIP. 197110182000032002

Penguji II,



**Uslur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
NIDN. 2006078301

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Banda Aceh



**Prof. Safrul Mu'uk, MA., M.Ed., Ph.D**  
NIP. 1973010211997031003



## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Rahmatul Wusqa

NIM : 180213043

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul Skripsi : Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Mtsn 1 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, 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 mempertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan yang telah berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

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

Banda Aceh, 20 Desember 2023

Yang menyatakan



  
Siti Rahmatul Wusqa  
NIM. 180213043

## ABSTRAK

Nama : Siti Rahmatul Wusqa  
NIM : 180213043  
Fakultas/ Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan dan Konseling  
Judul : Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa MTsN 1 Banda Aceh  
Tebal Skripsi : 85 halaman  
Pembimbing I : Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed  
Pembimbing II : Evi Zuhara, M.Pd

Keterbukaan diri adalah kemampuan individu dalam mengungkapkan diri melalui informasi yang diberikan kepada individu lain sehingga dapat meningkatkan keakraban, kepercayaan, dan kekeluargaan. Namun yang terjadi di MTsN 1 Banda Aceh terdapat beberapa siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterbukaan diri melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) pada siswa MTsN 1 Banda Aceh. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 MTsN 1 Banda Aceh yang berjumlah 73 siswa dan sampel penelitian berjumlah 8 siswa melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengukur keterbukaan diri siswa. Data dianalisis menggunakan uji t dengan bantuan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari data penelitian diperoleh hasil uji t terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) melalui konseling kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Dengan hasil *uji paired samples test* sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9.632 > 2.015$ ). dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis ( $H_a$ ) diterima sedangkan  $H_0$  ditolak. Demikian disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterbukaan diri siswa dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) melalui layanan konseling kelompok.

**Kata kunci:** *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), Keterbukaan Diri

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul penulisan yang diajukan adalah **Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa MTsN 1 Banda Aceh.**

Penulisan skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ucapkan terima kasih kepada bapak dan ibu yang terhormat:

1. Prof Safrul Muluk, S.Ag., M.A, M.Ed, P.h.D selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberi izin untuk melanjutkan studi di program studi Bimbingan dan Konseling.
2. Muslima, S.Ag., M,Ed selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Wanty Khaira, M.Ed selaku pembimbing I yang senantiasa bijaksana dalam memberikan nasehat dan motivasi, serta membimbing dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
4. Evi Zuhara, M.Pd selaku pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh dosen beserta staf program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.

6. Junaidi IB, S.Ag., M.Si selaku kepala MTsN 1 Banda Aceh yang telah menerima penulis untuk melaksanakan kegiatan pengumpulan data penelitian ilmiah di MTsN 1 Banda Aceh.
7. Drs. Rusmaizar beserta seluruh guru bimbingan konseling MTsN 1 Banda Aceh yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian di MTsN 1 Banda Aceh.
8. Ibu dan Ayah tersayang, Miswar dan Sarima, S.Pd yang senantiasa memberikan doa terbaik, motivasi, serta semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
9. Keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan dan mengharapkan kelulusan serta memberikan doa terbaik untuk penulis.
10. Sahabat, teman, dan rekan-rekan seperjuangan bimbingan dan konseling angkatan 2018 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih karena telah memberikan semangat serta dukungan kepada penulis.
11. *Last but not least, thanks to myself.* Terima kasih telah berjuang dalam mengerjakan tugas akhir. Terima kasih telah berjuang untuk memberikan yang terbaik kepada diri sendiri.

Penulis berupaya semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi, namun penulis menyadari masih terdapat kekurangan baik dari segi bahasa maupun pengertiannya. Penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca. Akhir kata, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya, mudah-mudahan penulisan skripsi ini mendapat berkah dari Allah SWT, agar dapat menjadi manfaat bagi penulis dan semua pihak serta dapat menjadi amal ibadah.

Banda Aceh, 10 Desember 2023  
Penulis

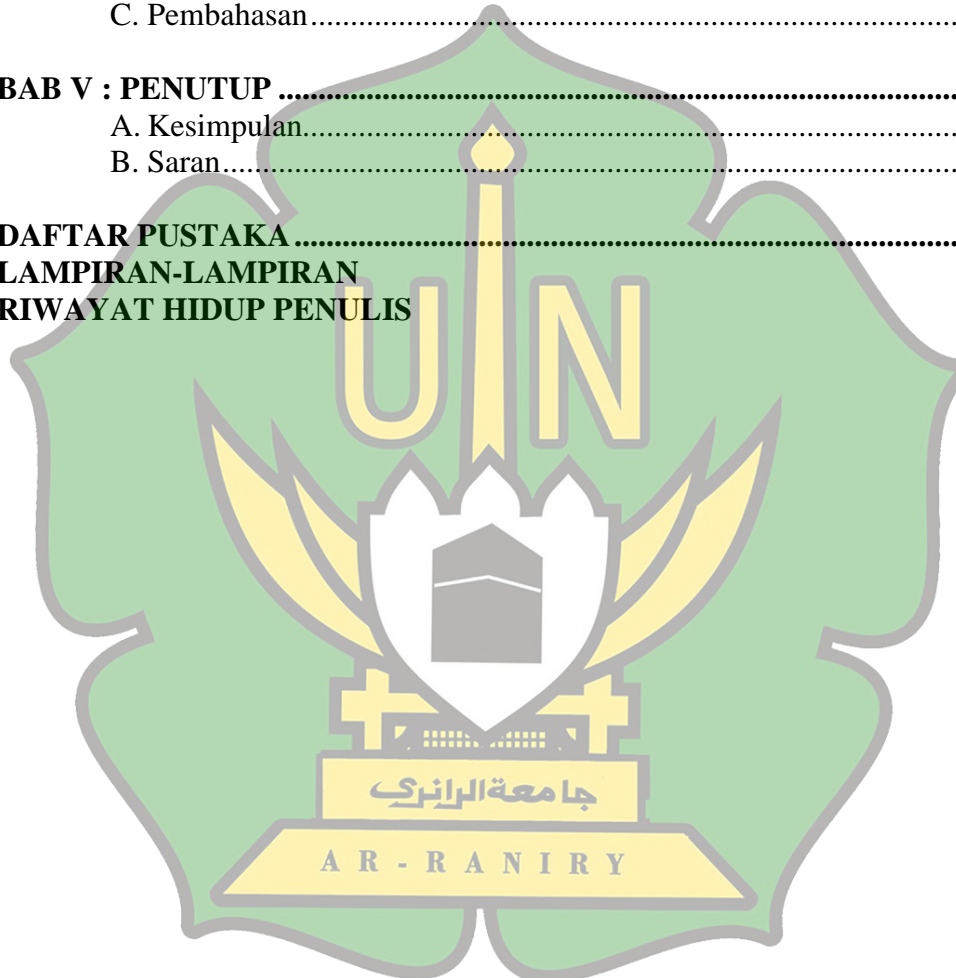
Siti Rahmatul Wusqa

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERTANYAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Hipotesis Penelitian.....	7
F. Definisi operasional.....	8
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Keterbukaan Diri .....	11
1. Pengertian Keterbukaan Diri .....	11
2. Fungsi Keterbukaan Diri .....	13
3. Aspek-aspek Keterbukaan Diri.....	14
4. Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri.....	17
5. Manfaat Keterbukaan Diri.....	19
B. Konseling Kelompok.....	23
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	23
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	24
3. Komponen-komponen Konseling Kelompok.....	26
4. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	27
C. <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) .....	31
1. Pengertian <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) .....	31
2. Tujuan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) .....	35
3. Teknik-teknik Spesifik SFBC.....	37
4. Tahapan-tahapan SFBC.....	41
5. Kelebihan dan Kekurangan SFBC.....	48
<b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
A. Rancangan Penelitian .....	50
B. Lokasi Penelitian .....	51
C. Populasi, dan Sampel Penelitian .....	52
D. Instrumen Penelitian.....	53

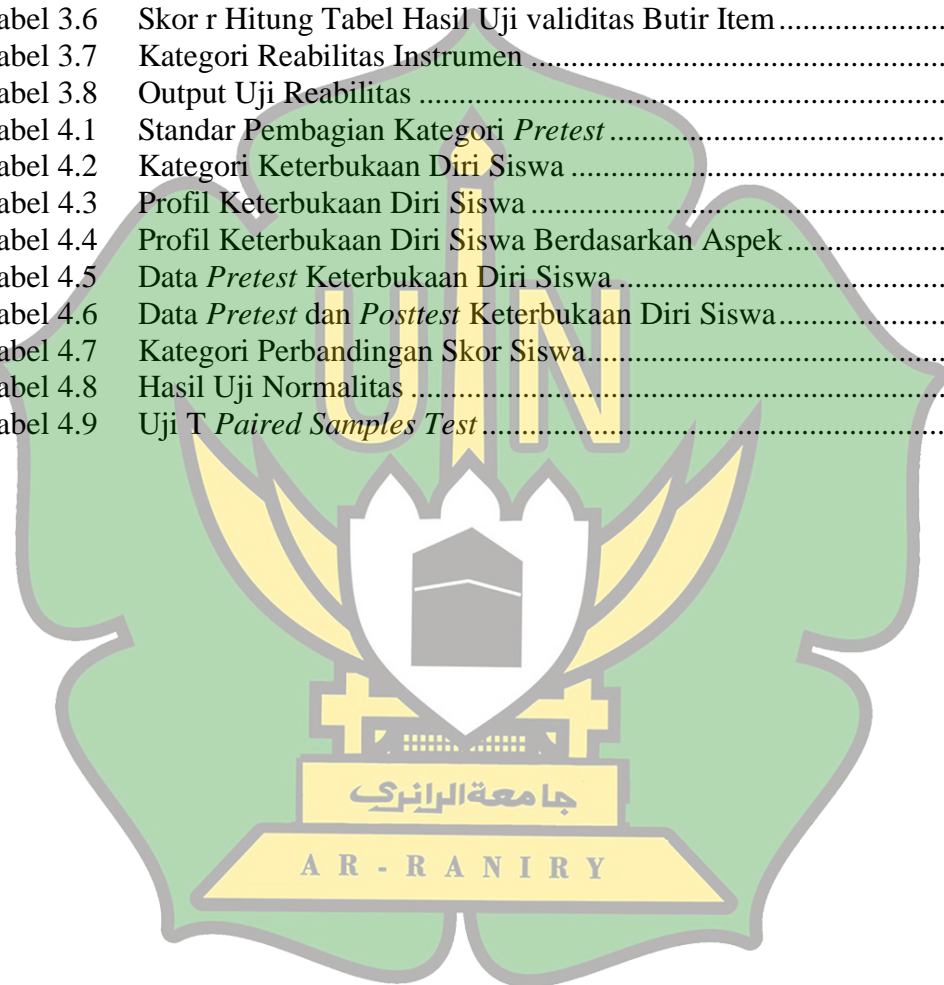


E. Teknik Pengumpulan Data .....	59
F. Teknik Analisis Data .....	61
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>63</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	63
B. Hasil Penelitian .....	63
1. Penyajian Data.....	63
2. Pengolahan Data.....	75
C. Pembahasan.....	78
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	50
Tabel 3.2	Populasi Penelitian.....	52
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Keterbukaan Diri.....	54
Tabel 3.4	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	55
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Butir Item .....	56
Tabel 3.6	Skor $r$ Hitung Tabel Hasil Uji validitas Butir Item.....	57
Tabel 3.7	Kategori Reabilitas Instrumen .....	59
Tabel 3.8	Output Uji Reabilitas .....	59
Tabel 4.1	Standar Pembagian Kategori <i>Pretest</i> .....	64
Tabel 4.2	Kategori Keterbukaan Diri Siswa .....	64
Tabel 4.3	Profil Keterbukaan Diri Siswa .....	65
Tabel 4.4	Profil Keterbukaan Diri Siswa Berdasarkan Aspek.....	66
Tabel 4.5	Data <i>Pretest</i> Keterbukaan Diri Siswa .....	70
Tabel 4.6	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterbukaan Diri Siswa.....	74
Tabel 4.7	Kategori Perbandingan Skor Siswa.....	75
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas .....	76
Tabel 4.9	Uji T <i>Paired Samples Test</i> .....	77



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian KEMENAG
- Lampiran 4 : Surat Balasan Setelah Penelitian
- Lampiran 5 : Data *Pretest* Keseluruhan Siswa VIII-9 dan VIII-10
- Lampiran 6 : Hasil Judgment Instrumen
- Lampiran 7 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 8 : Dokumentasi



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang Masalah**

Siswa yang menempuh tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat berada pada tahap perkembangan masa akhir anak-anak dan mulai menginjak masa remaja berusia antara 12-15 tahun. Menurut Pupu Saeful masa remaja adalah peralihan dari fase kanak-kanak menuju dewasa ditandai dengan matangnya organ-organ reproduksi, terjadinya perubahan fisik dan mental anak laki-laki dan perempuan, serta pertumbuhan dan perkembangan yang pesat.<sup>1</sup>

Kay (dalam Yudo Dwiyono) menjelaskan remaja memiliki beberapa tugas perkembangan, salah satunya yaitu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bersosialisasi dengan teman sebaya ataupun orang lain, baik secara individual maupun secara kelompok.<sup>2</sup> Aspek keterampilan komunikasi interpersonal terdapat di dalamnya keterbukaan diri. Morton, dkk, (dalam Maryam) menyatakan keterbukaan diri adalah kemampuan individu dalam menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pemikiran atau pendapat, keinginan, perasaan, serta perhatian.<sup>3</sup> Proses membuka diri dapat dibantu melalui interaksi yang dilakukan oleh individu dengan teman yang sesuai dengan perasaan nyaman terhadap lawan bicaranya. Dengan demikian, individu dapat memahami individu lain dan mampu membuka diri dengan memberikan penilaian terhadap diri sendiri.

---

<sup>1</sup> Pupu Saeful Rahmat, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), h. 139

<sup>2</sup> Yudo Dwiyono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Yogyakarta: Deepublish, 2021), h. 58

<sup>3</sup> Maryam B. Gainau, *Perkembangan remaja dan Problematikanya*, (Yogyakarta: PT. Kansius, 2021), h. 48

Keakraban akan semakin meningkat melalui keterbukaan diri. Steven (dalam Gainau) memberi pernyataan keterbukaan diri dapat membantu remaja untuk mengenal dirinya, memahami keinginannya secara nyata, dan membantu remaja berkomunikasi dengan individu lain.<sup>4</sup> Keterbukaan diri memberikan peluang bagi individu dalam mengekspresikan perasaan yang dimilikinya kepada individu lain. Dengan mengekspresikan perasaan dan informasi mengenai diri kepada individu lain dilandasi dengan saling percaya, memudahkan individu menjalin hubungan yang lebih akrab. Selain itu, individu yang sedang mengalami permasalahan dapat memperoleh pemahaman dan penjelasan individu lain sehingga pemikirannya lebih jernih dan mampu menghadapi permasalahan dengan lebih baik. Hal ini sesuai dengan Derlega dan Grzelak (dalam Maryam) yang menyatakan lima fungsi keterbukaan diri yakni ekspresi, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial, serta perkembangan hubungan.<sup>5</sup>

Siswa dapat meningkatkan hubungan persahabatan dengan teman dan sekitarnya ketika memiliki keterbukaan diri yang baik. Gainau mengemukakan terdapat empat dampak keterbukaan diri yaitu melepaskan rasa kesepian ketika hal-hal pribadi diungkapkan dan diterima oleh orang lain, manusia membutuhkan tempat untuk bercerita, untuk dapat mengenal diri sendiri dan menanggulangi masalah, serta meningkatkan keakraban yang dilandasi kepercayaan dan kejujuran.<sup>6</sup> Keterbukaan diri dapat terlihat dari lima aspek yang dijelaskan oleh Gainau, yakni ketepatan, motivasi, waktu, keintesan, dan kedalaman serta

---

<sup>4</sup> Maryam B. Gainau, *Perkembangan...*, h. 48

<sup>5</sup> E.W Maryam, *Psikologi Sosial*, (Sidoarjo: UMSIDA Press, 2018), h. 63

<sup>6</sup> Maryam B. Gainau, *Perkembangan...*,h. 52

keluasan.<sup>7</sup> Sedangkan siswa yang menutup diri cenderung menghindari berkomunikasi dengan orang lain. Sejalan dengan pendapat yang dinyatakan oleh Margo, dkk, siswa yang tidak memiliki keterampilan membuka diri kesulitan berkomunikasi dengan teman dan lingkungan sekitarnya, dan akan kesulitan membangun hubungan yang bermakna dengan individu lain.<sup>8</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Fadhilah menyatakan terdapat beberapa siswa yang menunjukkan gejala menutup diri seperti sulit untuk mengakui kekurangan diri, menutup-nutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, tidak memberitahu orang lain ketika sakit ringan maupun sakit parah. Pemikiran negatif siswa berdampak pada keterbukaan diri yang rendah sehingga menyebabkan siswa merasa takut akan dirinya yang tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya.<sup>9</sup>

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di MTsN 1 Banda Aceh dengan mewawancarai guru BK dan guru pendamping, masih terdapat siswa yang tampak tidak terbuka dengan orang lain, tidak banyak siswa yang berani mengemukakan pendapat kepada guru atau temannya, siswa terlihat kurang membuka diri ketika pelaksanaan layanan bimbingan konseling, siswa harus dipancing terlebih dahulu untuk bercerita yang mengakibatkan proses layanan berlangsung cukup lama, siswa kurang memiliki keyakinan terhadap temannya sehingga hanya

---

<sup>7</sup> Maryam B. Gainau, "Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling", *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, Vol. 33 No.01, 2009, h.95-112

<sup>8</sup> Siti Nurhayati, "Hubungan antara Keterbukaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan", *Doctoral Disertation*.

<sup>9</sup> Nur Fadhilah, "Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Prambon", *Jurnal BK UNESA*, Vol 5, No. 03, 2015, h. 1-7

menceritakan hal-hal umum dan tidak secara mendalam, siswa merasa takut jika rahasianya disebarluaskan.

Masalah-masalah yang muncul karena keterbukaan diri dibutuhkan penanganan yang tepat. Pelaksanaan layanan bimbingan konseling di MTsN 1 Banda Aceh berjalan baik. Penanganan mengenai permasalahan keterbukaan diri siswa pernah dilaksanakan oleh guru BK melalui layanan konseling individual, namun tidak terdapat peningkatan keterbukaan diri. Konseling kelompok merupakan salah satu penanganan yang dapat dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan keterbukaan diri. Konseling kelompok merupakan bantuan yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling yang bersifat preventif (pencegahan) atau kuratif (penyembuhan) yang diberikan kepada individu dalam dinamika kelompok dengan tujuan supaya para anggotanya memiliki pemahaman akan dirinya dengan lebih baik serta mampu mengembangkan kemampuan berkomunikasi sehingga dapat saling memberikan solusi terhadap permasalahan yang dialaminya.

Pendekatan yang dapat digunakan dalam melaksanakan layanan konseling kelompok salah satunya menggunakan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) atau konseling singkat berfokus solusi. Pendekatan SFBC yang biasa disebut juga *Solution Focused Therapy* (SFT) merupakan pendekatan yang memfokuskan pada pencarian solusi untuk mengatasi permasalahan dan membuat suatu perubahan agar dapat menjadikan individu sebagai pribadi yang berkembang. Shazer (dalam Ahmad, diah, dan Mulawarman) menyatakan konseli mempunyai keterampilan yang dibutuhkan dan sumber daya untuk berubah dan

konseling yang paling aktif ketika membangkitkan solusi yang unik untuk konseli.<sup>10</sup>

Tujuan pendekatan konseling singkat berfokus solusi tidak hanya menekankan pada sebab penyelesaian masalah dan tidak memusatkan pada hubungan antara sebab permasalahan dan solusi, sehingga konseli akan diajak untuk mencari solusi agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. SFBC dinilai tepat untuk digunakan oleh konselor dan guru bimbingan konseling sebagaimana yang diutarakan oleh Kelly, Kim dan Frangklin pendekatan SFBC sangat sesuai digunakan untuk konselor sekolah dan seting sekolah, karena dengan SFBC guru bimbingan konseling dapat berkolaborasi dengan peserta didik dalam penyelesaian masalahnya yang berpusat pada pencarian solusi dan dengan adanya solusi mampu mengarahkan peserta didik untuk melakukan perubahan hidup ke arah yang lebih positif.<sup>11</sup> Bill O'connell menyatakan *solution focused therapy* dapat digunakan untuk menemukan solusi pada masalah konseli yang tidak memiliki keterampilan sosial dan kepercayaan diri untuk menjalin pertemanan sehingga dengan menggunakan pendekatan SFBC dapat meningkatkan keterbukaan diri pada siswa.

Penelitian tentang meningkatkan keterbukaan diri siswa pernah dilakukan peneliti sebelumnya, yaitu oleh Nofian Nurindah Sari pada tahun 2020 dengan judul “Pemanfaatan Teknik Psikodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok

---

<sup>10</sup> Ahmad Heri, Diah Ayu, & Mulawarman, “Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa”, *Jurnal Bikotetik*, Vol. 02. No 1, Mei 2018, h. 93-99

<sup>11</sup> Fitriyah, dkk, “Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mengurangi Burnout Selama Belajar dari Rumah pada Siswa”, *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 02. No. 2, Desember 2021, h. 166-177



terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa”. Hasil dari penelitian yang diperoleh adalah keterbukaan diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilaksanakan layanan (71,03) dan setelah diberikan layanan (88,42).<sup>12</sup>

Penelitian lain dilakukan oleh Maula Azmi dan Prianggi Amelasasih pada tahun 2023 dengan judul “Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Teknik Johari Window pada Siswa Kelas X-TPM SMK Karya Bhakti Gresik”. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh siswa yang memiliki skor 93 sebelum dilaksanakan layanan, dan memperoleh peningkatan skor 113 setelah dilaksanakan layanan. Adanya perbedaan skor membuktikan penggunaan teknik johari window dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa.<sup>13</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan, peneliti menemukan kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu menggunakan keterbukaan diri sebagai salah satu variabel penelitian. Namun perbedaan penelitian terdapat pada teknik pendekatan layanan konseling, populasi, sampel, metode penelitian, serta teknik pengumpulan data.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dibahas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas *Solution Focused Brief*

---

<sup>12</sup> Nofian Nurindah Sari, *Pemanfaatan Teknik Psikodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa*. Diakses pada tanggal 17 Januari 2023 dari situs <https://journal.upgris.ac.id/>

<sup>13</sup> Maula Azmi, Prianggi Amelasasih, “Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Teknik Johari Window pada Siswa Kelas X-TPM SMK Karya Bhakti Gresik, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 5, No. 1

*Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa MTsN 1 Banda Aceh”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa MTsN 1 Banda Aceh?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah “Untuk mengetahui apakah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa MTsN 1 Banda Aceh?”

## **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan asumsi sementara suatu permasalahan dalam penelitian. Hipotesis penelitian adalah:

$H_0$  (hipotesis nihil) : *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) tidak efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

$H_a$  (hipotesis alternatif) : *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat penelitian dijabarkan sebagai berikut:

### **1. Manfaat teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan dasar kajian untuk peneliti lain pada substansi pendidikan khususnya di bidang

bimbingan dan konseling mengenai keterbukaan diri. Penelitian diharapkan dapat menjadi sumber acuan pada materi keterbukaan diri.

## **2. Manfaat praktis**

### **a. Sekolah/ guru Bimbingan Konseling**

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) diharapkan mampu menjadi sumber acuan dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa. Bagi guru bimbingan konseling, pendekatan dalam penelitian dapat menjadi opsi pendekatan dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling yang efektif dan efisien.

### **b. Peserta Didik**

Penelitian diharapkan dapat membantu peserta didik memiliki keterbukaan diri yang positif serta berinteraksi secara efektif dengan individu lain.

### **c. Peneliti**

Penelitian bermanfaat bagi peneliti untuk mengaplikasikan teori-teori yang telah dipelajari serta tambahan cakrawala mengenai cara meningkatkan keterbukaan diri peserta didik melalui pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* secara maksimal.

## **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah suatu penjelasan sebagai usaha untuk mendefinisikan variabel yang akan diukur. Definisi operasional penelitian sebagai berikut:

## 1. *Solution Focused Brief Counseling SFBC*

*Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) merupakan suatu pendekatan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling. *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) merupakan intervensi psikologis pendekatan jangka pendek (*Short-term approach*) yang berpusat pada tujuan eksplisit untuk menangani konseli dengan memfokuskan pada pengembangan potensi dan tindakan positif konseli.<sup>14</sup> SFBC didasarkan pada suatu pandangan optimistik bahwa individu yang sehat dan kompeten, memiliki keterampilan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka.<sup>15</sup>

*Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yang dimaksud peneliti adalah salah satu pendekatan konseling yang digunakan untuk menangani konseli yang menghadapi permasalahan serta untuk mengemban, m, bangkan potensi yang dimiliki konseli dengan berfokus pada pemberian solusi dan memanfaatkan konseling singkat.

## 2. Keterbukaan Diri

Morton (dalam Dinda, Rdkk) menyatakan keterbukaan diri merupakan suatu kegiatan membagikan perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi dalam keterbukaan diri bersifat deskriptif dan evaluatif.<sup>16</sup>

<sup>14</sup> Mulawarman, *SFBC (Solution Focused Brief Counseling), Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*, (Jakarta: Kencana, 2020), h. 45-46

<sup>15</sup> Mulawarman, *SFBC...*, h. 47

<sup>16</sup> Dinda Puspita, dkk, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Cyber-Counseling Via Whatsapp terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Semester 4A Universitas Bengkulu", *Jurnal Ilmiah BK*, Vol. 02. No. 3, Juli 2019, h. 271- 281

Keterbukaan diri yang dimaksud peneliti adalah reaksi seseorang terhadap sesuatu yang sedang dihadapi serta kesediaan mengungkapkan informasi mengenai identitas diri, sikap, pikiran, perasaan, dan bersedia menerima orang lain apa adanya.



## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Keterbukaan Diri

#### 1. Pengertian Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri dinyatakan oleh Person (dalam Debi) sebagai kegiatan menyampaikan informasi yang bersifat personal yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain secara sengaja dan sukarela dengan tujuan memberikan informasi yang tepat mengenai dirinya.<sup>17</sup> Jhonson (dalam Maula) menyatakan keterbukaan diri merupakan pengungkapan reaksi atau tanggapan manusia tentang sesuatu yang sedang dihadapi serta memberikan informasi mengenai masalah yang berkaitan atau yang diperlukan untuk memahami respons di masa kini.<sup>18</sup>

Rogers (dalam Gainau) mendefinisikan keterbukaan diri sebagai hubungan interaksi seseorang dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) yang dilandasi perasaan yang tulus, penerimaan pada orang lain, dan rasa empati membuat hubungan akan menjadi lebih akrab.<sup>19</sup> Silfia Hanani menyatakan membuka diri sebagai kemauan atau keinginan individu membuka ruang-ruang yang ada pada dirinya supaya lebih mampu mengenal secara mendalam serta bermanfaat sebagai kesadaran diri mengenai isi dan ketidaktahuan dari ruang-ruang yang ada dalam diri.<sup>20</sup>

Devito menyebutkan keterbukaan diri dapat berbentuk topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dan

---

<sup>17</sup> Debi Prahesti C. S, "Keterbukaan Diri pada Remaja Korban Cyberbullying", *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 5, No 1, 2017, h. 69-73

<sup>18</sup> Maula Azmi, Prianggi Amelasasih, "Peningkatan Keterbukaan...", h. 28-34

<sup>19</sup> Maryam B. Gainau, *Perkembangan...*, h. 48

<sup>20</sup> Silfia Hanani, *Komunikasi Antarpribadi Teori dan Praktik*, (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2017), h. 37

terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan. Hal ini mengungkapkan kedalaman keterbukaan diri seseorang tergantung pada kondisi dan orang yang diajak untuk berkomunikasi. Jika seseorang berkomunikasi dengan individu lain menyenangkan dan mampu membuat individu tersebut merasa nyaman dan aman serta mampu membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi individu tersebut untuk membuka dirinya sangatlah besar, sebaliknya pada beberapa orang tertentu dapat saja menutup dirinya karena adanya rasa kurang percaya.<sup>21</sup>

Gainau menyatakan keterbukaan diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengungkapkan diri melalui informasi yang diberikan kepada individu lain sehingga dapat meningkatkan keakraban, kepercayaan, dan kekeluargaan. Komunikasi akan berjalan dengan baik dan lancar seiring dengan seringnya individu membuka diri. Untuk menjadi pribadi yang terbuka, individu terlebih dahulu harus menyadari akan siapa dirinya, mampu menerima diri sendiri dan menerima orang lain dengan apa adanya.<sup>22</sup>

Berdasarkan definisi yang dipaparkan oleh beberapa ahli, maka peneliti menarik kesimpulan keterbukaan diri merupakan suatu bentuk interaksi antara individu dimana individu bersedia mengungkapkan informasi mengenai dirinya berupa aspek sikap, perilaku, minat, perasaan dan kepribadian dan menjadikannya diketahui individu lain sebagai upaya untuk terjadinya keakraban antara individu.

---

<sup>21</sup> Devito, *The Interpersonal Communication Book*, (England: Pearson Education Limited, 2022) h. 237

<sup>22</sup> Maryam B. Gainau, "Keterbukaan Diri...", h. 95-112

## 2. Fungsi Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri memberikan kesempatan kepada individu untuk memulai hubungan yang lebih dekat dengan lawan bicara. Derlega dan Grzelak menjelaskan fungsi keterbukaan diri, yaitu:

### a. Ekspresi (*expression*)

Keterbukaan diri memberikan kesempatan untuk mengeskpresikan perasaan yang dialami oleh individu kepada individu lain.

### b. Penjernihan diri (*self-clarification*)

Membuka diri mengenai perasaan dan permasalahan yang sedang dihadapi membuat individu memperoleh penjelasan dan pemahaman individu lain terhadap permasalahannya sehingga pikiran menjadi lebih jernih dan mampu melihat permasalahan dengan lebih baik.

### c. Keabsahan sosial (*social validation*)

Melalui reaksi pendengar ketika individu sedang membuka diri, individu memperoleh informasi yang bermanfaat mengenai kebenaran akan pandangannya serta berharap mendapat dukungan sosial atau sebaliknya.

### d. Kendali sosial (*social control*)

Individu dapat memilih untuk menyampaikan atau menyembunyikan informasi mengenai dirinya dengan tujuan untuk mengadakan kontrol sosial.

### e. Perkembangan hubungan (*relationship developent*)

Hubungan yang akrab dapat dimulai dengan saling berbagi rasa dan informasi mengenai diri kepada individu lain serta dilandasi dengan rasa saling percaya.<sup>23</sup>

<sup>23</sup> Maryam, E.W, *Psikologi Sosial...*, h. 63



Gainau menjelaskan keterbukaan diri memiliki fungsi untuk memperbaiki komunikasi, antara lain 1) Lebih mengenal dan memahami orang lain secara lebih dekat, 2) Dapat memahami apa yang dikatakan seseorang jika mengenal baik orang tersebut, 3) Membina hubungan yang bermakna dan mendalam di antara dua orang. Tanpa keterbukaan diri, hubungan yang bermakna dan mendalam tidak akan terjadi.<sup>24</sup>

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli, dapat disimpulkan keterbukaan diri memiliki fungsi untuk menjalankan kehidupan sosial di antaranya penerimaan sosial, pengembangan hubungan dan terjalinnya hubungan yang lebih dekat dan akrab, ekspresi diri, klarifikasi diri, dan kontrol sosial.

### 3. Aspek Keterbukaan Diri

Individu membuka diri tidak terlepas dari tujuan yang diperolehnya, sehingga keterbukaan tidak dilakukan dengan semua individu melainkan hanya dengan individu tertentu. Devito mengemukakan keterbukaan memiliki lima aspek yang diungkapkan yaitu sebagai berikut:

#### a. Ukuran atau jumlah keterbukaan diri

Ukuran keterbukaan diri bergantung dengan banyaknya jumlah informasi yang dikemukakan, serta waktu yang digunakan dalam menyampaikan pesan-pesan kepada lawan komunikasi.

#### b. Valensi keterbukaan diri

Valensi merupakan hal yang positif atau negatif dari proses membuka diri. Individu dapat membuka diri tentang hal-hal yang berada dalam dirinya atau

<sup>24</sup> Maryam B. Gainau, *Perkembangan...*, h. 54

menjelek-jelekan diri individu sendiri. Tingkatan dan sifat dasar dalam keterbukaan diri juga dipengaruhi oleh faktor nilai. Reaksi yang diterima dari proses membuka diri akan berpengaruh bagi individu dan pendengarnya.

c. Kecermatan dan kejujuran

Kecermatan dan kejujuran didasari oleh kemampuan mengetahui dan mengenal pribadi sendiri. Individu yang mampu memahami dirinya dengan baik akan membuka diri dengan cermat, dengan tidak mengungkapkan secara total atau berlebihan serta tidak berbohong. Hal ini mengacu pada konten yang diungkapkan oleh individu yang direpresentasikan pada orang lain.

d. Maksud dan tujuan

Maksud dan tujuan merupakan salah satu hal yang harus dipertimbangkan saat membuka diri. Tujuan keterbukaan diri yakni seberapa banyak individu mengungkapkan mengenai hal yang diinginkan serta seberapa besar kemampuan individu dalam mengontrol diri mengenai informasi yang akan disampaikan.

e. Keakraban

Kegiatan membuka diri berkaitan erat dengan keakraban. Apa yang diungkapkan merupakan hal yang bersifat pribadi sehingga jumlah keterbukaan diri dapat ditentukan melalui tingkat keakraban seseorang.<sup>25</sup>

Haymes (dalam Sofyan) mengukur tiga aspek keterbukaan diri yaitu a) Ekspresi akan emosi dan proses terjadinya emosi, b) Ekspresi akan harapan-

<sup>25</sup> Devito, *Interpersonal...* h. 247

harapan, cita-cita, keinginan, dan fantasi-fantasi, c) Ekspresi akan kesadaran.<sup>26</sup>

Sedangkan Gainau menjelaskan 5 aspek keterbukaan sebagai berikut:

a. Ketepatan

Ketepatan merujuk pada apakah individu mengungkapkan informasi mengenai dirinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak. Keterbukaan diri sering kali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma karena individu tidak sadar akan norma-norma tersebut. Ketepatan individu membuka diri dapat meningkatkan reaksi yang positif dari pendengar.

b. Motivasi

Motivasi berhubungan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk membuka dirinya kepada orang lain. Dorongan dapat berasal dari dalam dirinya maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkenaan dengan landasan yang menjadi keinginan atau tujuan seseorang membuka diri, sedangkan dorongan dari luar dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, teman, sekolah, dan pekerjaan.

c. Waktu

Durasi yang digunakan individu dengan seseorang cenderung akan meningkatkan kemungkinan terjadinya keterbukaan diri. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah individu mampu terbuka atau tidak. Kondisi individu perlu diperhatikan saat membuka diri. Waktu yang kurang tepat cenderung membuat individu kurang terbuka dengan lawan bicara.

<sup>26</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2019), h. 50

#### d. Keintensifan

Keintensifan individu saat membuka diri tergantung kepada siapa individu tersebut mengungkapkan dirinya, apakah kepada teman dekat, orangtua, teman biasa, atau orang yang baru kenal.

#### e. Kedalaman dan keluasan

Kedalaman berhubungan dengan topik yang digunakan, baik itu bersifat umum atau khusus. Individu pada umumnya melakukan pembicaraan umum (seperti nama, asal dan alamat) dan kurang mendalam kepada orang yang baru dikenalnya. Individu cenderung melakukan pembicaraan khusus dan mendalam serta topik pembicaraan semakin beragam kepada seseorang yang dipercaya dan akrab dengan dirinya (seperti orangtua, teman dekat, teman sejenis). Sedangkan Keluasan berhubungan dengan siapa individu membuka dirinya (*target person*) seperti teman, orang tua atau saudara, dan orang yang baru dikenal.<sup>27</sup>

Berdasarkan penjabaran yang telah dibahas dapat ditarik kesimpulan mengenai aspek keterbukaan diri yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, dan kedalaman keluasan.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Membuka diri merupakan suatu langkah awal dalam menjalin hubungan dengan orang lain, tanpa adanya keberanian membuka diri, maka proses berbicara dan mendengarkan tidak akan terjadi. Banyak faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri, seperti kepada siapa keterbukaan diri diungkapkan, topik yang

<sup>27</sup> Maryam B. Gainau, "Keterbukaan Diri....", h. 95-112

digunakan, budaya antar individu, jenis kelamin dan sebagainya. Devito menjabarkan faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri sebagai berikut:

a. Kepribadian dan budaya

Individu dengan kepribadian ramah dan *ekstrovert* serta kompeten dan memiliki *self esteem* membuka diri lebih sering daripada individu yang kurang ramah dan *introvert*. Individu yang memiliki kekhawatiran ketika berbicara secara umum juga kurang membuka diri daripada individu yang lebih nyaman dalam berkomunikasi. Budaya turut mempengaruhi pandangan individu tentang keterbukaan diri.

b. Jenis kelamin

Penelitian mengungkapkan wanita cenderung lebih banyak mengungkapkan diri daripada pria. Wanita senang berbagi informasi baik mengenai dirinya maupun orang lain. Sedangkan pria lebih memendam permasalahan yang dialaminya daripada membagikannya dengan orang lain.

c. Perasaan menyukai

Individu cenderung membuka diri berdasarkan dukungan yang diterima serta kepada orang yang disukai dan dipercaya. Hal lain seperti usia yang berdekatan atau sebaya lebih memudahkan individu dalam membuka diri. Pola timbal balik sering ditemukan dalam keterbukaan diri, yakni individu membuka diri kepada orang lain yang terlebih dahulu mengungkapkan dirinya.

d. Topik

Individu cenderung membuka diri dengan topik yang bersifat umum dan memilah informasi yang bersifat pribadi. Selain itu, individu mengungkapkan

informasi yang tidak merugikan dirinya. Umumnya, semakin personal dan negatif topik yang dibicarakan, semakin sedikit kemungkinan individu membuka diri.

e. Media

Media atau sarana komunikasi turut mempengaruhi keterbukaan diri. Beberapa orang lebih nyaman membuka diri dalam situasi *face to face* (tatap muka), sementara beberapa orang lainnya lebih nyaman membuka diri melalui media sosial atau melalui ponsel. Hal ini menyebabkan beberapa orang mengungkapkan dirinya secara berlebihan (*oversharing*).<sup>28</sup>

Berdasarkan pembahasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri, dapat disimpulkan yaitu kepribadian dan budaya, jenis kelamin, perasaan menyukai, topik, dan media.

## 5. Manfaat dan Bahaya Keterbukaan Diri

Lazarus (dalam Devito) menjelaskan keterbukaan diri membawa berbagai manfaat di antaranya dapat meningkatkan pengetahuan diri, efektivitas komunikasi dan hubungan, kesehatan psikologis, dan kegemaran, dijabarkan sebagai berikut:

a. Meningkatkan pengetahuan diri

Keterbukaan diri membantu individu untuk dapat menemukan pandangan baru mengenai dirinya, serta pemahaman tentang perilaku yang dilakukannya. Melalui keterbukaan diri individu mampu menerima diri (*self acceptance*) dan membawa diri kepada kesadaran mengenai banyak hal.

<sup>28</sup> Devito, *Interpersonal...* h. 238-239

b. Meningkatkan efektivitas komunikasi

Keterbukaan diri merupakan salah satu hal penting untuk meningkatkan efektivitas komunikasi karena individu saling memahami berdasarkan informasi yang telah diungkapkan. Dengan membuka diri dapat membantu individu mencapai hubungan yang lebih dekat dengan orang lain serta mampu meningkatkan kepuasan hubungan.

c. Mencegah kesalahpahaman

Terkait dengan peningkatan komunikasi dan keefektifan hubungan, dengan kurangnya keterbukaan diri akan membuat orang lain (teman, sahabat, pasangan, dan sebagainya) bertanya-tanya dan berspekulasi yang menimbulkan kesalahpahaman.

d. Meningkatkan kesehatan psikologis

Keterbukaan diri memiliki efek positif dalam kesehatan psikologis. Melalui keterbukaan diri, individu dapat melindungi tubuhnya dari stress secara tidak langsung.

e. Meningkatkan kegembiraan atau rasa suka

Penelitian yang dilakukan oleh Dean dan Schafer mengungkapkan individu yang mampu membuka diri secara mendalam mengenai kehidupannya lebih disukai dan menarik. Keterbukaan diri berkontribusi dalam peningkatan rasa menyukai.<sup>29</sup>

Johnson (dalam Silfia Hanani) menerangkan lima manfaat keterbukaan diri terhadap hubungan interpersonal sebagai berikut:

<sup>29</sup>Devito, *Interpersonal...*, h. 240-241

- a. Keterbukaan diri merupakan landasan hubungan yang sehat antara dua orang.
- b. Rasa menyukai dapat ditingkatkan dengan adanya sikap saling terbuka antar individu.
- c. Individu yang secara sukarela membuka diri cenderung memiliki sifat terbuka, kompeten, *ekstrovert*, fleksibel, adaptif dan intelegen.
- d. Keterbukaan diri merupakan dasar relasi yang memungkinkan individu menjalani komunikasi secara intim.
- e. Membuka diri berarti bersikap realistis. Maka pembukaan diri harus dilakukan secara jujur, tulus, dan autentik.<sup>30</sup>

Manfaat membuka diri dapat saling mencerahkan dan memberi pemahaman yang berguna dalam satu fokus. Silfia Hanani merumuskan empat manfaat penting keterbukaan diri yakni:

- a. Membuka diri bermanfaat secara sosial, yakni membangun relasi melalui komunikasi akrab untuk meningkatkan keharmonisan hubungan.
- b. Membuka diri bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi secara terarah dan terfokus. - R A N I R Y
- c. Membuka diri bermanfaat untuk meringankan beban psikologis individu.
- d. Membuka diri bermanfaat sebagai bahan introspeksi individu serta memahami kekurangan-kekurangan dan potensi yang dimilikinya.<sup>31</sup>

Selain memiliki manfaat, keterbukaan diri juga memiliki beberapa potensi bahaya, di antaranya yaitu risiko pribadi, relasional, dan profesional yang cukup besar. Risiko yang dialami dapat terjadi dan bertambah dengan adanya

<sup>30</sup> Silfia Hanani, *Komunikasi Antarpribadi...*, h. 45

<sup>31</sup> Silfia Hanani, *Komunikasi Antarpribadi...*, h. 46



keterbukaan diri yang dilakukan secara berlebihan baik di kehidupan nyata maupun di media sosial. Berikut beberapa bahaya keterbukaan diri yang dijelaskan oleh Devito, yaitu:

- a. Risiko pribadi, risiko yang dialami oleh individu ketika membuka diri mengenai aspek-aspek kehidupannya yang sangat bervariasi adalah memungkinkan terjadinya penolakan bahkan dari teman dan anggota keluarga.
- b. Risiko relasional, keterbukaan diri secara menyeluruh dapat menyebabkan penurunan timbal balik, kepercayaan, atau ikatan apapun yang menyatukan individu-individu. Hubungan yang telah berlangsung lama dan akrab tidak dapat terpisahkan dari kemungkinan risiko relasional.
- c. Risiko profesional, keterbukaan diri mengenai pandangan atau sikap yang bertentangan dengan norma dapat membuat individu memiliki risiko profesional dan menciptakan masalah di tempat kerja.<sup>32</sup>

John menyatakan keterbukaan diri memiliki batasan yang mengharuskan individu mempertimbangkan kembali untuk mengungkapkan segala sesuatu mengenai diri kepada orang lain yang tidak menghasilkan efek positif bagi hubungan individu dengan orang lain.<sup>33</sup>

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli, ditarik kesimpulan mengenai manfaat keterbukaan diri yaitu meningkatkan pengetahuan diri dan efektivitas komunikasi, mencegah kesalahpahaman, meningkatkan kesehatan fisiologis dan meningkatkan kegemaran/ rasa suka, serta menjadi bahan untuk introspeksi diri.

<sup>32</sup> Devito, *The Interpersonal...*, h. 240-242

<sup>33</sup> Siti Khoirul Amriani, "Perbedaan antara Keterbukaan Diri Remaja Sebelum dan Sesudah Konseling Kelompok di Panti Asuhan Darul Hadlonah Mangkang Kota Semarang", *Skripsi tidak diterbitkan*.

Sedangkan bahaya terlalu membuka diri yaitu adanya resiko pribadi, relasi dan profesional.

## **B. Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Latipun mendefinisikan konseling kelompok sebagai bentuk konseling yang membantu beberapa individu menggapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah.<sup>34</sup> Lumongga menyatakan konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat preventif dan kuratif kemampuan pribadi sebagai pengentasan masalah yang dilakukan secara bersama-sama (kelompok) dari seorang konselor kepada konseli.<sup>35</sup>

Konseling kelompok merupakan proses yang dijalani antar pribadi yang terfokus pada pemikiran dan perilaku yang memiliki landasan, proses yang mengandung ciri-ciri teurapetik seperti saling mengungkapkan pemikiran diri mengenai perasan-perasaan yang dialami secara mendalam, saling mempercayai, saling memperhatikan dan pengertian, serta saling mendukung antara satu dengan yang lainnya.<sup>36</sup> Wibowo menerangkan konseling kelompok sebagai usaha bantuan kepada konseli yang bersifat pencegahan, pengentasan masalah dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dengan tujuan meningkatkan perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> Namora Lumongga, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 18

<sup>35</sup> Namora Lumongga, *Konseling...*, h. 19

<sup>36</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), h. 149

<sup>37</sup> Mungin Eddy, *Konseling kelompok Perkembangan*. Edisi Revisi, (Semarang: UNNES Press, 2019), h. 25

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dibahas, peneliti menyimpulkan konseling kelompok sebagai upaya bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam rangka mencegah dan mengatasi masalah melalui proses yang mengandung ciri-ciri terapeutik dengan menggunakan dinamika kelompok.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum layanan konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan tingkat sosialisasi konseli khususnya dalam hal komunikasi dan interaksi. Prayitno menyatakan tujuan konseling kelompok secara umum untuk mengembangkan kemampuan siswa bersosialisasi, khususnya dalam berkomunikasi sebagai wujud dari perkembangan potensi diri. Melalui layanan konseling kelompok dapat teratasi permasalahan yang dialami konseli.<sup>38</sup> Adapun tujuan yang diinginkan oleh konseli melalui kegiatan konseling kelompok yaitu:

- a. Belajar memahami diri sendiri dan orang lain.
- b. Menemukan berbagai alternatif menghadapi permasalahan-permasalahan perkembangan serta upaya untuk menyelesaikan permasalahan tertentu.
- c. Meningkatkan kemampuan *self control*, kemandirian, dan tanggung jawab diri sendiri dan orang lain.
- d. Membuat perencanaan untuk mengubah perilaku tertentu melalui kesadaran sendiri dan bersungguh-sungguh menjalankannya.
- e. Meningkatkan keterampilan sosial yang efektif.
- f. Belajar melakukan konfrontasi orang lain dengan halus, perhatian terkendali, penuh keramahan.

---

<sup>38</sup> Akhmad, Ririanti, Karyono, "Studi Evaluasi Program Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Model CSE- UCLA di SMA Negeri 1 Mandastana Kabupaten Barito Kuala", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Fitrah*, Vol.1 No. 2 Maret 2017, h. 16

g. Berubah menjadi pribadi yang lebih baik sesuai dengan kemauan sendiri.<sup>39</sup>

Winkel (dalam Edi Kurnanto) menjelaskan sembilan tujuan konseling kelompok yakni: 1) Setiap anggota kelompok mampu memahami dan menemukan dirinya dengan baik. 2) Mengembangkan kemampuan berkomunikasi setiap anggota kelompok sehingga dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang dialami pada masa perkembangan. 3) Anggota kelompok memperoleh kemampuan untuk mengatur serta mengarahkan kehidupannya sendiri. 4) Anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan serta menghayati perasaan yang dialami orang lain. 5) Anggota kelompok menetapkan sendiri sasaran yang ingin diwujudkan. 6) Anggota kelompok lebih berani menghadapi rintangan dan menerima konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. 7) Anggota kelompok lebih menyadari dan mampu menghadapi kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama yang termasuk di dalamnya tuntunan untuk menerima orang lain dan mengharapkan diterima oleh orang lain. 8) Setiap anggota kelompok menyadari hal-hal yang memprihatkan bagi dirinya juga dialami oleh orang lain, sehingga tidak merasa terisolir atau seolah-olah hanya dirinya yang mengalami permasalahan tersebut. 9) Anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota lain secara terbuka serta saling menghargai dan menaruh perhatian.<sup>40</sup>

Tujuan konseling kelompok dapat disimpulkan berdasarkan pemaparan yang telah dibahas yaitu untuk meningkatkan kemampuan konseli dalam berkomunikasi dan bersosialisasi, untuk meningkatkan kemampuan konseli

<sup>39</sup> Sisca Folastris, dkk, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Bandung: Mujahid Press, 2016), h. 18

<sup>40</sup> Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 9

mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami serta memberikan saran untuk permasalahan yang dialami anggota lainnya, dan untuk meningkatkan kemampuan konseli dalam mengontrol diri serta bertanggung jawab atas dirinya dan orang lain.

### **3. Komponen- komponen Konseling Kelompok**

#### **a. Pemimpin Kelompok**

Pemimpin kelompok merupakan komponen penting pada pelaksanaan konseling kelompok. Pemimpin kelompok bertugas mengarahkan perilaku anggota, serta tanggap terhadap segala perubahan yang terjadi dalam kelompok.

#### **b. Anggota Kelompok**

Corey menyatakan jumlah konseling kelompok antara 6-10 orang pada setiap anggota kelompok, karena fungsi pengentasan lebih ditekankan dan banyak sedikitnya jumlah anggota kelompok bergantung pada umur konseli, tipe, atau permasalahan yang akan dituntaskan.<sup>41</sup> Wibowo menyatakan keanggotaan konseling kelompok umumnya berjumlah 4-10 orang, namun untuk kondisi yang lebih ideal anggota kelompok berjumlah 6 orang.<sup>42</sup>

#### **c. Dinamika Konseling Kelompok**

Dinamika konseling kelompok menurut Wibowo merupakan kekuatan-kekuatan di dalam kelompok yang menentukan perilaku kelompok dan anggotanya agar tercapainya tujuan kegiatan kelompok.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Corey, *Theory Practice of Group Counseling*, (United State: California State University, 2012) h. 335

<sup>42</sup>Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UNNES Press, 2005), h. 18

<sup>43</sup>Wibowo, *Konseling Kelompok...*, h. 62

#### 4. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Ada enam tahapan menurut Corey dan Yalom (dalam Lamongga) yang dilalui dalam melaksanakan konseling kelompok, yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pasca konseling. Berikut uraian tahap-tahap konseling kelompok.

##### a. Prakonseling

Tahap prakonseling disebut tahap untuk mempersiapkan pembentukan kelompok. Hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap prakonseling yakni konseli yang telah diseleksi akan dimasukkan sebagai anggota kelompok. Konselor sebagai ketua kelompok akan menawarkan program yang dijalankan demi tercapainya tujuan. Pada tahap prakonseling, konselor menerapkan harapan pada setiap anggota kelompok agar berkerja sama untuk menciptakan tujuan konseling yang efektif.

##### b. Tahap Permulaan

Tahap permulaan ditandai dengan terbentuknya struktur kelompok untuk memudahkan anggota memahami peraturan yang ada dalam kelompok. Pada tahap permulaan, setiap anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing yang dipimpin oleh konselor sebagai ketua kelompok. Black menerangkan secara tersistem langkah yang dilaksanakan pada tahap permulaan yakni pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan mengenai peraturan, serta menggali ide dan perasaan. Tujuannya agar terjalinnya kepercayaan antar anggota dan menjaga hubungan melalui umpan balik, dukungan, toleransi, dan pemberian penguatan positif.

c. Tahap transisi

Tahap transisi disebut sebagai tahap peralihan, hal yang memungkinkan terjadi pada tahapan ini yaitu suasana ketidakseimbangan pada diri masing-masing anggota kelompok. Peran konselor sangat diperlukan untuk membuka permasalahan yang dialami para anggota sehingga permasalahan dapat terselesaikan dan diketahui penyebabnya. Konselor juga diharapkan mampu mengarahkan setiap anggota agar merasa nyaman dan mengurangi kecemasan serta keengganan anggota untuk membuka diri.

d. Tahap Kerja

Tahap kerja disebut sebagai tahap kegiatan, dilakukan setelah mengetahui permasalahan anggota kelompok sehingga konselor mampu melaksanakan penyusunan rencana tindakan. Konselor pada tahap kerja berperan menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

e. Tahap Akhir

Tahap akhir merupakan tahap para anggota kelompok mulai mencoba perilaku atau saran baru yang telah didapatkan dari kelompok. Pada tahap akhir diharapkan anggota kelompok mampu melatih diri melakukan perubahan. Tahap akhir diharuskan tercapainya tujuan konseling kelompok dan terselesaikannya secara baik dan menyeluruh permasalahan yang dialami anggota kelompok.

f. Pasca Konseling

Tahap pasca konseling mengharuskan konselor sebagai ketua kelompok menetapkan evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok.

Evaluasi dibutuhkan terutama pada proses konseling kelompok yang mempunyai kendala saat pelaksanaannya. Hasil konseling kelompok sebaiknya dapat membuat anggota kelompok mengalami peningkatan pemahaman dan penyelesaian masalah.<sup>44</sup>

Prayitno menyatakan tahap konseling kelompok melalui beberapa tahapan yakni: kegiatan awal, kegiatan peralihan, kegiatan pokok, dan tahap pengakhiran. Penjelasan mengenai tahap-tahap tersebut sebagai berikut:

- a. Kegiatan Awal, berlangsung hingga terkumpulnya para calon anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Pada kegiatan awal dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat para anggota kelompok.
- b. Kegiatan Peralihan, dimulai ketika suasana kelompok telah terbentuk dan dinamika kelompok telah berjalan. Kegiatan peralihan diarahkan lebih lanjut oleh pemimpin kelompok menuju kegiatan yang sebenarnya.
- c. Kegiatan pokok, merupakan tahapan inti konseling kelompok. Masing-masing aspek yang menjadi isi perlu mendapatkan perhatian yang teliti dari pemimpin kelompok. Kegiatan pokok mendapatkan alokasi waktu yang cukup lama dari keseluruhan kegiatan konseling kelompok.
- d. Kegiatan pengakhiran, setelah kegiatan kelompok mencapai kegiatan pokok, maka pada kegiatan pengakhiran kegiatan kelompok lebih menurun dan selanjutnya pemimpin kelompok akan mengakhiri kegiatan pada waktu yang tepat.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> Namora Lumongga, *Konseling...*, h. 62-65

<sup>45</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar...*, h. 150



Kurnanto merumuskan enam prosedur pelaksanaan konseling kelompok, sebagai berikut:

a. Pembentukan kelompok

Tahap pembentukan dimulai dengan konselor menentukan struktur sistem untuk menentukan tujuan dan harapan anggota dalam mengikuti konseling kelompok. Anggota kelompok dilatih untuk bertanggung jawab terhadap kelompok, dan mengarahkan anggota secara aktif berpartisipasi.

b. Peralihan

Konselor sebagai pemimpin kelompok memiliki tugas untuk mempersiapkan anggota agar mampu bekerja sama membangun suasana aman dan nyaman serta menciptakan suasana kekeluargaan. Pada tahap peralihan individu dipersiapkan untuk memasuki tahap kegiatan/ tahap inti.

c. Kegiatan

Anggota kelompok pada tahap kegiatan diharapkan telah membuka dirinya lebih jauh. Langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Tahap kegiatan menekankan agar individu saling terbuka, bersedia saling menceritakan pengalaman, menjadi pendengar yang baik, serta puas dengan kegiatan kelompok.

d. Penutup

Anggota kelompok pada tahap penutup mulai menerapkan perilaku baru yang telah dipelajari dari kegiatan kelompok. Setiap anggota kelompok memberikan umpan balik terhadap perubahan perilaku anggota lain agar terciptanya suasana yang hidup dan tercapainya tujuan.

e. Evaluasi

Tahap evaluasi berkontribusi untuk menentukan kemajuan perubahan anggota. Pemimpin kelompok memiliki tanggung jawab untuk menilai dan mengevaluasi efektivitas individu atau kelompok secara berkala.

f. Tindak lanjut

Tindak lanjut dibutuhkan dalam konseling kelompok dengan berupa *follow up*. *Follow up* usaha pemberian bantuan untuk mencapai perkembangan konseli secara spesifik. Anggota kelompok pada tahap ini dapat membicarakan upaya dan keberhasilan yang telah dicapai dan memberitahu kesulitan-kesulitan yang dihadapi.<sup>46</sup>

Kesimpulan yang dapat dirumuskan oleh peneliti mengenai tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok yaitu prakonseling yang dilakukan untuk membentuk kelompok, tahap peralihan dilakukan untuk mengubah suasana agar lebih nyaman, tahap inti konseling untuk mengetahui permasalahan setiap anggota kelompok, tahap pengakhiran yakni menerapkan saran yang telah dibahas dan mengakhiri kegiatan konseling, serta tahap evaluasi pasca konseling.

### **C. *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)***

#### **1. Pengertian *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)***

Secara filosofis, pendekatan SFBC didasarkan pada suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah sesuatu yang bersifat absolut, namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pendekatan SFBC dilandasi oleh filosofi *postmodern* sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan. Dalam

<sup>46</sup> Edi Kurnanto, *konseling kelompok...*, h. 136

beberapa pustaka acuan pendekatan SFBC disebut juga sebagai terapi konstruktivis, serta ada pula yang mengistilahkan sebagai *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT).<sup>47</sup>

*Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dipelopori oleh Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer yang merupakan direktur eksekutif dan peneliti senior di lembaga nirlaba *Brief Family Therapy Center* (BFTC) di Amerika Serikat pada akhir tahun 1980-an.<sup>48</sup> Dalam pendekatan SFBC, Steve mengemukakan bahwa intervensi dapat bersifat singkat dan strategis, penghargaan terhadap penggunaan pertanyaan untuk mendorong konseli memikirkan alternatif tindakan, dan penggunaan tim pengamat yang memberikan masukan kepada konselor.<sup>49</sup> Sedangkan O'Hanlon dan Weiner-Davis yang memberikan kontribusi pada *solution-orientend brief therapy* menyatakan tidak peduli mengenai munculnya permasalahan, tetapi peduli pada penyelesaian masalah tersebut dengan memberikan gambaran yang mungkin dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dan potensi klien, serta mengubah sudut pandang dan tindakan klien sehingga klien dapat menemukan solusi atas permasalahan yang dialami.<sup>50</sup>

Shazer (dalam Yakup) menjelaskan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah jenis terapi yang dikembangkan sebagai bagian dari konstruktivisme sosial dan dianggap sebagai salah satu pendekatan *post modern*. Pada proses konseling, pendekatan SFBC menekankan pada masa kini dan masa

<sup>47</sup> Mulawarman, *Konseling Singkat Berfokus Solusi Konsep, Riset, dan Prosedur*, (Jakarta: Kencana, 2019) h.2

<sup>48</sup> Mulawarman, *Konseling Singkat...*, h.45

<sup>49</sup> John McLeod, *Pengantar Konseling teori dan Studi Kasus Terjemahan oleh A.K Anwar*, (Jakarta: Kencana, 2010), h.171

<sup>50</sup> Eny Usmawati, "Teori dan Pendekatan Konseling SFBT", *Artikel PPPPTK Penjas dan BK*, 2019, h. 2

depan, bukan pengalaman masa lalu yang dialami oleh konseli.<sup>51</sup> Salah satu karakteristik paling penting dari SFBC dipaparkan oleh Crockett dan prozek (dalam yakup) adalah konseli memberikan solusi nyata (konkrit) yang praktis mengenai permasalahan dan tantangannya. SFBC memfokuskan pada solusi terhadap permasalahan yang dialami konseli.<sup>52</sup> Pendekatan SFBC mempercayai bahwa seseorang dapat mencapai perubahan dalam waktu yang singkat. Perubahan hanya akan terjadi apabila konseli mampu mengidentifikasi sumber masalah dan berusaha untuk mengentaskan permasalahan dan didukung oleh keinginannya menuju masa depan yang diinginkan.

*Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) berfokus pada menemukan solusi untuk mengentaskan masalah dan melakukan perubahan agar individu mampu berkembang. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Steve bahwa konseli mempunyai kemampuan untuk berubah.<sup>53</sup> Dalam SFBC, konseli memilih tujuan pengentasan yang mereka harapkan dari sedikit perhatian dalam memberikan diagnosis pembicaraan masa lalu atau eksplorasi masalah.<sup>54</sup>

Walter dan Peller berpendapat bahwa SFBC merupakan sebuah model yang memperlihatkan bagaimana orang berubah dan bagaimana mereka dapat meraih tujuan yang ingin dicapai. SFBC didasari atas asumsi dasar yang optimis, sebagai berikut:

<sup>51</sup> Yakup Ime, "Solution Focused Brief therapy and Sprituality", *Spiritual Psychology and Counseling*, Vol. 4 No. 2 05 Juli 2019, h. 144

<sup>52</sup> Yakup Ime, "Solution Focused...", h. 144

<sup>53</sup> Mulawarman, *Konseling...* h.47

<sup>54</sup> Banink, "Solution Focused Brief Theraphy", *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol.1, No.1 (Oktober 2015), h.37

- a. Individu yang datang untuk melaksanakan kegiatan konseling telah memiliki kemampuan berperilaku yang efektif, meskipun pikiran negatif mungkin sementara menghalangi keefektifan tersebut.
- b. Terdapat keuntungan untuk fokus yang positif pada solusi di masa depan. Jika konseli mampu menyesuaikan diri dengan mengarahkan pada kekuatan menggunakan *solution-talk*, merupakan suatu kesempatan bagus dalam *brief counseling*.
- c. Kegiatan konseling diorientasikan pada peningkatan kesadaran mengenai harapan-harapan yang menyenangkan (eksepsi) terhadap pola masalah yang dialami dan pemilihan proses perubahan.
- d. Konseli sering membicarakan satu sisi dari diri mereka. Dalam SFBC, konseli diajak untuk memeriksa sisi lain dari cerita hidupnya yang disampaikan.
- e. Perubahan besar terjadi karena adanya peluang dari perubahan kecil. Acapkali, perubahan kecil merupakan hal yang dibutuhkan dalam mengentaskan masalah yang dibawa konseli ke konseling.
- f. Konseli ingin berubah, -mempunyai kemampuan untuk berubah, dan melakukan yang terbaik untuk membuat perubahan.
- g. Konseli bisa percaya pada niat mereka untuk mengentaskan masalah yang dialami. Tidak ada solusi yang “benar” untuk permasalahan yang spesifik yang dapat diterapkan pada setiap individu. Setiap individu unik dan begitu juga pada setiap penyelesaian masalahnya.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2012), h.401-402

*Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat disimpulkan sebagai pendekatan postmodern yang berfokus menyelesaikan permasalahan dan melaksanakan perubahan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan potensi konseli dengan menekankan pengalaman masa kini dan masa depan, bukan masa lalu.

## **2. Tujuan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)**

*Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) memiliki tujuan utama untuk membantu konseli mengambil sikap dan perubahan bahasa dari pembicaraan mengenai masalah yang ada dan mendiskusikan mengenai solusi dengan asumsi bahwa yang didiskusikan sebagian besar akan berhasil mengubah situasi atau kerangka acuan, mengubah perbuatan situasi yang bermasalah, dan menekankan pada kekuatan dan kemampuan konseli, serta mendiskusikan mengenai hal-hal yang mengarah pada perubahan. Tujuan dinyatakan melalui pembicaraan mengenai apa yang konseli inginkan untuk berbeda di masa depan. Sehingga konseli mampu menetapkan tujuan selama proses konseling SFBC. Setelah perumusan awal, konseling berfokus pada pengecualian yang terkait dengan tujuan pada skala teratur seberapa dekat konseli dengan tujuan atau solusi yang mereka bangun untuk mencapai masa depan yang diinginkan.<sup>56</sup>

Tujuan lain diungkapkan oleh Palmer mengenai terapi *solution focused brief counseling*, sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang ada pada konseli.

<sup>56</sup> Gerald Corey, *Theory and...*, h.403

- b. Konseli didorong untuk berperan serta dalam perubahan atau *solution-talk* daripada *problem talk* dengan asumsi bahwa yang dibicarakan sebgaiian besar akan berhasil dicapai.
- c. Konseli menyadari pengecualian di dalam dirinya ketika ia bermasalah.
- d. Membantu mengarahkan konseli pada solusi mengenai situasi pengecualian tersebut, sehingga konseli dalam kondisi tertentu mampu menciptakan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya.
- e. Membantu konseli untuk fokus pada hal-hal yang pasti dan spesifik untuk meningkatkan konsep dirinya.<sup>57</sup>

Conte berpendapat mengenai tujuan terapi SFBC yaitu untuk membantu konseli merumuskan tujuan, baik tujuan proksimal (tujuan jangka pendek) maupun tujuan distal (tujuan jangka panjang). Tujuan lain terapi SFBC adalah untuk memperoleh perubahan dalam diri konseli dengan mengkomunikasikannya secara efektif. Dalam hal ini, tujuan distal berperan sebagai tujuan spesifik untuk mencapai keinginan, sedangkan tujuan proksimal berperan sebagai cara atau proses menuju tujuan distal tersebut.<sup>58</sup>

Tujuan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBC) dapat disimpulkan untuk mendorong konseli mengambil sikap dan berani melakukan perubahan, serta membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan dengan memberikan arahan dan sudut pandang kepada konseli.

<sup>57</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi terjemahan oleh Haris*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), h.556

<sup>58</sup> Cristian Conte, *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*, (New York: Springer Publishing, 2009), h.42

### 3. Teknik-teknik spesifik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Pendekatan SFBC diaplikasikan menggunakan beberapa teknik tertentu yang didesain untuk memungkinkan konseli mengatakan dan bertindak berdasarkan cakupan solusi yang luas terhadap permasalahan yang dialaminya. McLeod menyatakan strategi *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai berikut:

- a. Fokus pada perubahan (*focusing on change*). Salah satu hal yang penting dalam SFBC adalah fokus pada perubahan. Hal ini terjadi karena konselor berfokus pada solusi berasumsi bahwa perubahan tidak hanya bersifat mungkin, tetapi juga tidak dapat dihindari.
- b. Percakapan bebas masalah (*problem free talk*). pada tahap awal, konselor mengajak konseli untuk mendiskusikan beberapa hal yang tidak terkait dengan permasalahan maupun solusi. Seperti mengenai keseharian konseli dalam melakukan aktivitas sebagai cara agar konseli merasa dihargai dan mampu menghargai kemampuannya dan kualitas positif yang ada pada dirinya.
- c. Menemukan pengecualian (*exception finding*). Menyodorkan pertanyaan atau pernyataan mengenai waktu atau situasi yang bisa membuat konseli merasa terbebas dari permasalahannya, hal ini kemudian bisa membangun pengecualian yang dilakukan konseli untuk melakukan perubahan. Pertanyaan yang bisa diajukan seperti “Hal apa yang berbeda ketika masalah tidak terjadi?”.



- d. Pertanyaan ajaib (*miracle question*). Pada tahap awal kegiatan konseling, konselor mendorong konseli untuk memikirkan masa depan. Dengan mengarahkan ke arah harapan masa depan melalui pertanyaan dengan *miracle question*. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan dengan membuat konseli mempertimbangkan kehidupan di masa mendatang yang tidak berkuat pada masalah yang terjadi di masa lalu dan di masa kini, namun suatu keadaan yang mengacu pada perbaikan hidup yang lebih baik.
- e. Pertanyaan berskala (*scalling question*). Fungsi pertanyaan berskala adalah untuk memberikan gambaran dasar, menunjukkan tingkat motivasi untuk perubahan, dan menilai tingkat kepercayaan bahwa perubahan akan dipertahankan. Konseli dapat membuat peringkat numerik dari hal yang sangat penting seperti skala nol hingga sepuluh untuk pertanyaan “di mana saya sekarang? ”. Ketika peringkat konseli mengacu pada masalah berat seperti peringkat nol, pertanyaan mungkin bertanya tentang menemukan “hanya perbedaan yang nyata”. Dengan menjawab pertanyaan, anggota kelompok dapat mencapai pemahaman baru sehubungan dengan tujuan mereka dan apa yang segera, realistis, dan langkah-langkah terukur yang harus mereka ambil untuk sampai ke sana.
- f. Tugas rumah (mengeksplorasi sumber daya). Pendekatan ini memusatkan bahwa sebagian besar proses konseling paling baik dihabiskan di luar sesi. Konseli didorong untuk mengimplementasikan apa yang telah disepakati

dalam sesi dan secara berkala mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>59</sup>

Mulawarman menjelaskan pendekatan konseling singkat berfokus solusi memiliki beberapa teknik intervensi khusus yang dirancang untuk membantu konseli secara sadar menemukan solusi atas masalah yang dialaminya. Ada enam teknik intervensi yaitu sebagai berikut:

a. Pertanyaan pengecualian

Pertanyaan-pertanyaan pengecualian diberikan oleh konselor untuk mengarahkan konseli pada masa di mana permasalahan yang dialaminya tidak ada. Contoh pertanyaan pengecualian seperti “Kapan terakhir Anda merasa rileks/bahagia?” atau “Adakah masa di mana kamu merasakan masalahmu sedikit berkurang?”. Pertanyaan pengecualian mengajak konseli untuk membangun kembali pandangannya dalam memecahkan suatu masalah serta membuat konseli mencermati faktor-faktor penting di masa lalu yang membuat konseli mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi.

b. Pertanyaan keajaiban/mukjizat

Pertanyaan keajaiban merupakan suatu bentuk pertanyaan yang meminta konseli untuk membayangkan atau berimajinasi mengenai masa depan ketika permasalahan yang dihadapi sekarang sudah terselesaikan.

c. Pertanyaan berskala

Pertanyaan berskala dirancang untuk memfasilitasi konseli dalam mengetahui

---

<sup>59</sup> Jhon McLeod, *Pengantar...*, h.171

seberapa jauh perubahan yang telah dilakukan dalam mencapai tujuan penyelesaian masalahnya.

d. Rumusan tugas sesi pertama

Rumusan tugas sesi pertama merupakan suatu format yang diberikan konselor kepada konseli untuk dituntaskan antara sesi pertama dan sesi kedua.

e. Umpan balik

Umpan balik memiliki tiga bagian dasar yakni sebagai pujian atau penghargaan (*compliment*) yaitu suatu pernyataan tulus mengenai usaha yang dilakukan konseli yang mengarah pada solusi-solusi yang efektif. Umpan balik sebagai jembatan penghubung berisi mengenai dasar pemikiran pemberian tugas. Dan, umpan balik sebagai pemberian tugas (PR) untuk mendorong konseli agar mudah memberikan perhatian pada aspek hidup yang dijalani.

f. Pertanyaan Perubahan Pra-pertemuan

Pertanyaan perubahan pra-pertemuan ditujukan untuk menemukan pengecualian/mengeskplorasi solusi yang telah diusahakan konseli sebelum pertemuan konseli. Tujuannya untuk menciptakan harapan terhadap perubahan, menekankan peran aktif dan tanggung jawab konseli dan menunjukkan bahwa perubahan dapat terjadi di luar ruang konseling.<sup>60</sup>

Berdasarkan pemaparan mengenai teknik-teknik spesifik SFBC, dapat ditarik kesimpulan yaitu fokus pada perubahan, percakapan bebas masalah,

<sup>60</sup> Mulawarman, *Konseling...*, h.

pertanyaan pengecualian, pertanyaan keajaiban, pertanyaan berskala, rumusan tugas sesi pertama, tugas rumah (mengeksplorasi sumber daya), dan umpan balik.

#### 4. Tahapan-tahapan SFBC

Secara umum tahap pelaksanaan SFBC dirumuskan oleh Corey (dalam Eny) sebagai berikut:

- a. Konseli diberikan kesempatan untuk menjelaskan permasalahan yang dialaminya. Konselor mendengarkan dengan mencurahkan perhatian dan teliti mengenai jawaban-jawaban konseli terhadap pertanyaan yang diajukan konselor, “Bagaimana saya dapat membantu anda?”
- b. Konselor bekerja sama dengan konseli membangun tujuan-tujuan yang dibangun secara terperinci dengan baik sesegera mungkin. Pertanyaannya adalah “Apa yang membuat hidup kamu menjadi berbeda ketika permasalahanmu terselesaikan?”
- c. Konselor menanyakan pada konseli mengenai saat di mana konseli sudah tidak memiliki permasalahan atau saat permasalahan yang dialami terasa agak ringan. Konseli diarahkan untuk mengeksplor pengecualian-pengecualian dengan memberikan penekanan khususnya terhadap apa yang telah konseli lakukan untuk membuat keadaan/ peristiwa-peristiwa tersebut terjadi.
- d. Membangun solusi-solusi (*solution building*) pada setiap akhir pembicaraan, konselor memberikan *feedback* (umpan balik simpulan) kepada konseli, memberikan dorongan dan menanyakan kepada konseli apa yang dapat diamati atau dilakukan sebelum sesi berikutnya akan menyelesaikan masalah lebih jauh.

- e. Konselor dan konseli melakukan evaluasi progres yang telah didapat dalam merumuskan solusi-solusi yang memuaskan dengan menggunakan suatu skala rata-rata. Konselor juga menanyakan kepada konseli mengenai keperluan yang dapat dilakukan sebelum konseli menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, dan juga langkah yang harus dilakukan konseli selanjutnya.<sup>61</sup>

De Shazer (dalam Seligman) merumuskan tahapan SFBC berlangsung dalam tujuh tahap, yaitu *Identifying a solvable complaint*, *Establishing goals*, *Designing an intervention*, *Strategic task that promote change*, *Identifying and emphasizing new behavior and changes*, *Stabilization*, dan *Termination*, dijabarkan sebagai berikut:

a. *Identifying a solvable complaint*

Langkah paling penting dalam konseling yaitu mengidentifikasi keluhan yang bisa dipecahkan. SFBC menawarkan perubahan, tidak hanya memfasilitasi tujuan dan intervensi saja. Gambaran mengenai keluhan dilakukan dengan adanya kolaborasi antara konseli dan konselor sehingga mampu menempatkan solusi di tangan konseli. Pertanyaan frase konselor sehingga mampu membuat konseli optimis dan memiliki harapan untuk perubahan. Kesulitan manusia dipandang sebagai normal dan dapat diubah. Konselor bisa bertanya “Apa yang membuat Anda melakukan janji pertemuan sekarang?” alih-alih “Apa masalah yang mengganggu Anda?”, atau pertanyaan seperti “Perubahan apa yang Anda inginkan?” bukan “Bagaimana saya bantu?”.

---

<sup>61</sup> Eny Usmawati, "Teori...", h. 12

*b. Establishing goals*

Menetapkan tujuan untuk melanjutkan proses konseling. Konselor berkolaborasi dengan konseli untuk menetapkan tujuan yang spesifik, dapat diamati, diukur, dan konkret. Tujuan pada dasarnya mengambil salah satu dari tiga bentuk: (a) mengubah dari situasi problematis; (b) mengubah tampilan situasi atau kerangka acuan; dan (c) mengakses sumber daya, solusi, dan kekuatan. Pertanyaan yang dapat digunakan pada tahap ini adalah pertanyaan mengandaikan sukses seperti “Bagaimana Anda tahu kapan terapi ini bermanfaat untuk Anda?”. Pembicaraan mengenai perubahan positif didorong agar terciptanya pandangan yang jelas dari apa yang terlihat seperti solusi ke konseli. Pertanyaan keajaiban (*miracle question*) merupakan salah satu cara yang berguna untuk solusi yang berfokus pada klinisi.

*c. Designing an intervention*

Konselor memaparkan pada pemahaman mereka mengenai konseli dengan menggunakan kreativitas strategi terapi untuk mendorong perubahan, hal ini dilakukan ketika merancang intervensi. Pertanyaan pada tahap ini berputar pada “Perubahan apa yang telah terjadi?”.

*d. Strategic task that promote change*

Tugas strategis kemudian mempromosikan perubahan. Biasanya ini ditulis sehingga konseli mampu memahami dan meyetujuinya. Untuk memaksimalkan kerja sama konseli dan berhasil perlu direncanakan tugas secara hati-hati.

e. *Identifying and emphasizing new behavior and changes*

Perilaku baru yang positif dan perubahan diidentifikasi serta ditekankan ketika konseli kembali setelah diberi tugas. Pertanyaan pada tahap ini berfokus pada perubahan, kemajuan, dan kemungkinan, seperti “Bagaimana Anda membuat hal itu terjadi?”.

f. *Stabilization*

Stabilisasi merupakan bagian penting untuk membantu individu mengkonsolidasikan keuntungan dan secara bertahap beralih perspektif ke arah yang lebih efektif dan penuh harapan.

g. *Termination*

Pengakhiran konseling terjadi ketika konseli telah mencapai tujuan mereka. Karena SFBC berpusat pada penyampaian keluhan bukan pemecahan masalah masa kecil atau perubahan kepribadian yang signifikan, ia mengakui bahwa individu dapat kembali untuk terapi tambahan, dan konseli diingatkan pada pilihan tersebut.<sup>62</sup>

Seligman & Reichenberg A (dalam Mulawarman) secara sistematis memberikan panduan mengenai tahap-tahap SFBC, sebagai berikut:

a. Pembinaan hubungan

Pembinaan hubungan dibutuhkan agar terjalinnya hubungan yang baik dan kolaboratif antara konselor dan konseli. Hubungan yang baik ditunjukkan dengan memberi perhatian, penerimaan, penghargaan dan pemahaman kepada konseli. Proses konseling dimulai dengan melakukan pembicaraan dengan topik netral

<sup>62</sup> Seligman, *Theories of Counseling and Psychotherapy. Edition 4th*, (New Jersey: Pearson, 2013), h. 393-395

guna membangun kesadaran konseli atas potensi dan sumber-sumber dirinya bagi pengembangan solusi masalah yang dihadapi. Hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli sangat penting karena melalui hubungan kolaboratif, konselor dapat memahami konseli sehingga dapat bekerja sama menyusun permasalahan yang dapat diatasi.

b. Identifikasi masalah yang dapat dipecahkan

Identifikasi masalah merupakan salah satu langkah yang berguna dalam konseling karena mampu memfasilitasi pengembangan tujuan dan intervensi, serta meningkatkan perubahan. Konselor dan konseli menyusun citra masalah dengan menempatkan kendali konseli untuk menemukan solusi. Konselor menggunakan pertanyaan yang efisien untuk berkomunikasi dengan konseli dengan harapan untuk memberikan perubahan dan memberdayakan konseli.

c. Penetapan tujuan

Konselor dan konseli berkolaborasi untuk menetapkan tujuan yang spesifik, dapat diamati, terukur dan konkret. Pertanyaan yang secara tidak langsung menyatakan kesuksesan sangat diperlukan dalam penetapan tujuan konseling. Konselor dapat mendorong konseli dengan membahas secara terperinci mengenai perubahan positif dan memberikan pandangan yang jelas mengenai solusi yang tepat.

d. Merancang dan melaksanakan intervensi

Intervensi disusun untuk menghambat pola-pola perilaku bermasalah dengan memberikan alternatif cara mereaksi permasalahan. Konselor mendorong terjadinya perubahan dengan memadukan pemahaman dan kreativitasnya dalam



menggunakan strategi konseling. Konseli diberi kesempatan untuk menerapkan alternatif intervensi dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami antarsesi pertemuan konseling.

e. Terminasi, evaluasi, dan tindak lanjut

*Scaling question* dapat digunakan oleh konselor untuk mengetahui perubahan konseli. Proses konseling dapat berakhir setelah masalah konseli terselesaikan dengan memuaskan. Konselor mengharapkan agar konseli dapat menerapkan keterampilan pemecahan masalahnya terhadap masalah-masalah yang terjadi di masa depan.<sup>63</sup>

Mulawarman memaparkan proses dan teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai berikut:

a. Tahap I (Membangun hubungan kolaboratif)

Pada tahap I, konselor dapat membangun hubungan kolaboratif dengan konseli, memahami serta menghayati masalah yang terjadi pada konseli. Tahap I bertujuan untuk memberi pemahaman mengenai pelaksanaan konseling SFBC pada awal sesi. Konselor dapat menggunakan keterampilan kehadiran (*attending*) untuk dapat membangun hubungan yang baik dengan konseli agar ia merasa dihargai dan terjalinnya suasana yang kondusif sehingga konseli dapat mengemukakan mengenai pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya.

b. Tahap II (Sesi merumuskan tujuan spesifik)

Tahap II bertujuan untuk merumuskan tujuan yang akan dicapai oleh konseli secara spesifik, dan mampu merumuskan solusi-solusi yang dapat dicapai.

<sup>63</sup> Mulawarman, *Konseling...*, h. 59-64

Konselor dapat menggunakan tiga bentuk rumusan pada tahap II, yaitu: (1) mengubah perlakuan pada situasi yang menjadi masalah; (2) mengubah cara konseli dalam memandang masalah yang dialaminya; (3) mengakses sumber-sumber, solusi-solusi, atau kekuatan-kekuatan yang dimiliki konseli untuk memecahkan masalahnya. Pada tahap II, konselor mengubah percakapan dari membicarakan masalah kepada percakapan yang membicarakan solusi (berfokus solusi) melalui teknik *miracle question*.

c. Tahap III (membangun solusi)

Konselor pada tahap III secara khusus membantu konseli belajar untuk membangun solusi dengan cara mengajak konseli berimajinasi dengan tujuan untuk menemukan pengecualian-pengecualian positif pada waktu-waktu tertentu yang dialami konseli ketika tidak menemui masalahnya menggunakan pertanyaan pengecualian (*exception question*).

d. Tahap IV (memfasilitasi pemahaman dan kesadaran)

Tahap IV bertujuan untuk mengembangkan solusi dan membuat konseli melakukan perubahan-perubahan dari solusi yang telah ditemukan.

e. Tahap V (evaluasi dan tindak lanjut)

Tahap V bertujuan untuk mengevaluasi pencapaian yang dialami konseli terhadap penyelesaian masalahnya, serta untuk melihat sejauh mana konseli merencanakan serta melaksanakan tindakan-tindakan perubahan selanjutnya. Tahap V sebagai sesi terakhir dapat menggunakan pertanyaan berskala untuk mengevaluasi pencapaian perubahan yang telah dirasakan konseli.<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> Mulawarman, *Konseling...* h. 75-108

Tahap-tahap *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat disimpulkan yaitu pembinaan hubungan, identifikasi masalah yang dapat dipecahkan, penetapan tujuan, merancang dan melaksanakan intervensi, serta terminasi, evaluasi dan tindak lanjut.

### 5. Kelebihan dan Kekurangan SFBC

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* memiliki lima kelebihan yang dijabarkan oleh Mulawarman sebagai berikut:

- a. Berfokus pada solusi
- b. Perlakuan (*treatment*) terfokus pada hal yang spesifik dan jelas
- c. Waktu yang digunakan lebih efektif
- d. Berpusat pada apa yang terjadi saat ini dan sekarang (*here and now*)
- e. Penggunaan teknik-teknik intervensi bersifat fleksibel dan praktis.<sup>65</sup>

Corey menjelaskan kelebihan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yakni efektif dan efisien untuk menangani permasalahan yang dialami konseli dengan mendorong dan memberdayakan serta menawarkan cara berpikir perihial membantu orang, SFBC juga memungkinkan konseli menggunakan kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di masa depan, SFBC memiliki kontribusi krusial di bidang konseling dan psikoterapi.<sup>66</sup>

Glading memaparkan kelebihan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yang menekankan pada singkatnya waktu konseling dan pemberdayaan keluarga konseli. SFBC memiliki banyak riset yang membuktikan keefektifannya, dan

<sup>65</sup> Mulawarman, *Konseling...* h.74

<sup>66</sup> Gerald Corey, *Theory and...*, h.412

bersifat positif untuk dapat digunakan pada konseli yang memiliki permasalahan yang berbeda-beda. SFBC berfokus pada perubahan yang menekankan pada perubahan kecil pada tingkah laku sebagai dasar pemikiran.<sup>67</sup> Kelebihan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* dapat disimpulkan yaitu bersifat efektif dan efisien, berfokus pada solusi, menekankan perubahan tingkah laku, dan bersifat fleksibel.

Kekurangan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* dijelaskan oleh Mulawarman yaitu:

- a. Waktu yang relatif singkat mengharuskan konselor melakukan penilaian untuk membantu konseli merumuskan tujuan dengan tepat sehingga terkesan prematur
- b. Konseling tidak bertujuan secara tuntas menuntaskan permasalahan yang dialami oleh konseli
- c. Keterampilan bahasa sangat diperlukan saat proses konseling sehingga konselor dituntut untuk menguasai penggunaan bahasa
- d. Ketika proses konseling berjalan akan terjadi hambatan apabila konseli sulit diajak berimajinasi
- e. Tidak ada solusi secara tepat melainkan tergantung subjektivitas konseli
- f. Kurangnya pengalaman konselor memungkinkan memandang SFBC secara teknik, serta;
- g. Kurangnya perhatian pada penyederhanaan masalah.<sup>68</sup>

<sup>67</sup> Samuel T Glading, *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Terjemahan Winarno) Edisi keenam, (Jakarta: Indeks, 2015), h. 285

<sup>68</sup> Mulawarman, *Konseling...*, h.74

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Rancangan Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni didasarkan pada pengukuran kuantitas atau jumlah. Creswell (dalam Adhi, dkk) menyatakan penelitian kuantitatif adalah metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel yang biasanya diukur menggunakan instrumen penelitian sehingga data yang berupa angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik.<sup>69</sup>

Desain eksperimen pada penelitian yaitu pre-eksperimental dengan bentuk *One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian terdapat dua kali pengukuran yakni *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan, bertujuan untuk mengetahui hasil perlakuan dengan lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Desain penelitian yang digunakan ditunjukkan melalui tabel 3.1:

**Tabel 3.1**  
**Desain *one group pre-test post-test***

**O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>**

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : *Pre-test* diberikan sebelum pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*
- X : *Treatment* (perlakuan) berupa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*
- O<sub>2</sub> : *Post-test* diberikan setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*.<sup>70</sup>

<sup>69</sup> Adhi Kusumastuti, dkk, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020), h. 2

<sup>70</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta: 2018), h. 111

### 1. Pengukuran Variabel (*Pretest*)

Bentuk pengukuran variabel (*pretest*) yang diberikan berbentuk skala (angket). Tujuan dilaksanakan *pretest* untuk mengetahui keterbukaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan.

### 2. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatment* dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Pemberian *treatment* pada masing-masing pertemuan memerlukan waktu 1 x 45 menit untuk satu sesi konseling kelompok pendekatan SFBC.

### 3. *Post-test*

Pemberian *post-test* dilaksanakan untuk mengetahui keefektifan perlakuan yang telah diberikan dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa. Secara terperinci penelitian dilaksanakan melalui langkah-langkah yaitu pertama siswa diberikan tes awal (*pre-test*) dengan menggunakan skala untuk mengetahui atau melihat gambaran mengenai tingkat keterbukaan diri yang dimiliki siswa sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok pendekatan SFBC, langkah selanjutnya dilaksanakan tes akhir (*post-test*) untuk melihat tingkat keterbukaan diri siswa setelah diterapkan perlakuan. Melalui *post-test* didapat data hasil eksperimen yakni apakah terjadinya peningkatan keterbukaan diri atau tidak ada perubahan sama sekali.

## **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian adalah MTs Negeri 1 Banda Aceh yang beralamat di jl.Pocut Baren No. 114, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh.

peneliti memilih MTsN 1 Banda Aceh sebagai tempat penelitian berdasarkan hasil pengamatan awal bahwa terdapat siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan data yang menjadi perhatian dalam satu ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>71</sup> Jumlah populasi pada penelitian adalah 73 orang yang merupakan keseluruhan siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 MTsN 1 Banda Aceh. jumlah populasi dapat terlihat pada tabel 3.2.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Populasi Penelitian**

Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah	Total
VIII-9	Laki-laki	14	37
	Perempuan	23	
VIII-10	Laki-laki	11	36
	Perempuan	25	
<b>Total</b>			<b>73</b>

#### 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian populasi dengan berbagai jumlah dan karakteristik yang dimiliki.<sup>72</sup> Silaen menyatakan sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu untuk diukur atau diamati

<sup>71</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 80

<sup>72</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*, h. 81

karakteristiknya.<sup>73</sup> Pemilihan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan berbagai pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel. Sampel penelitian diambil berdasarkan beberapa pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

- a. Siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 MTsN 1 Banda Aceh (berdasarkan rekomendasi guru BK)
- b. Sebanyak 6 siswa terindikasi kurang atau membuka diri berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilaksanakan.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen pada penelitian menggunakan angket. Angket digunakan untuk mengidentifikasi keterbukaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan adalah menggunakan skala keterbukaan diri. Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat keterbukaan diri siswa menggunakan skala *likert* dengan 4 (empat) jawaban. Hadi (dalam Syaiful, dkk) menjelaskan alternatif jawaban pada skala *likert* dimodifikasi menjadi empat dari awal yaitu lima untuk menghilangkan kelemahan yang dimiliki oleh skala lima tingkat. Skala lima tingkat memiliki kategori netral yang mengandung arti ganda. Netral dapat berarti belum mampu memutuskan atau ragu-ragu terhadap jawaban.<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup> Silaen, *Metode Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, (Bogor: In Media, 2018) h. 87

<sup>74</sup> Syaiful Bahri, dkk, "Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Menengah Atas di Aceh Besar", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, N0. 2, 30 Oktober 2022, h. 2



**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Instrumen Keterbukaan Diri**  
**Sebelum Uji Coba**

Variabel	Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jmlh
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keterbukaan diri	Ketepatan	1) Memberikan informasi yang relevan mengenai diri	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		2) Keterlibatan individu pada orang lain	7, 8, 9	10, 11, 12	6
	Motivasi	1) Motivasi yang berasal dari dalam diri	13, 14, 15	16, 17, 18	6
		2) Motivasi yang berasal dari luar diri	19, 20, 21	22, 23, 24	6
	Waktu	1) Pemilihan waktu yang tepat	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		2) Kondisi individu saat membuka diri	31, 32, 33	34, 35, 36	6
	keintensifan	1) Memiliki kedekatan dengan lawan bicara	37, 38, 39	40, 41, 42	6
	Kedalaman dan keluasan	1) Kedalaman topik saat membuka diri	43, 44, 45	46, 47, 48	6
		2) Keterbukaan diri kepada orang terdekat	49, 50, 51	52, 53, 54	6
		3) Keterbukaan diri kepada orang yang baru dikenal	55, 56, 57	58, 59, 60	6

Berdasarkan Tabel 3.3 terlihat 5 aspek keterbukaan diri terdapat 60 item pernyataan yang terdiri atas 30 item *favorable* dan 30 item *unfavorable*. Butir pernyataan *favorable* pada alternatif jawaban siswa diberi skor 4-1 dan butir pernyataan *unfavorable* diberi skor 1-4. Pernyataan *favorable* diberi skor 4 sangat sesuai (SS), skor 3 sesuai (S), skor 2 tidak sesuai (TS), dan skor 1 sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan pernyataan *unfavorable* diberi skor 1 sangat sesuai (SS),

skor 2 sesuai (S), skor 3 tidak sesuai (TS), skor 4 sangat tidak sesuai (STS).<sup>75</sup>

Ketentuan pemberian skor pada setiap pernyataan dapat terlihat pada tabel 3.4 berikut:

**Tabel 3.4**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

<b>Alternatif jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Instrumen penelitian harus diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Validitas digunakan untuk mengukur kemampuan sebuah alat ukur. Sedangkan reliabilitas digunakan untuk mengukur suatu instrumen sehingga dapat dipercaya.<sup>76</sup> Peneliti melakukan tahap validitas instrumen penelitian sebelum digunakan dengan validasi konstruk yang dilakukan penimbangan 2 orang dosen ahli untuk mengetahui kelayakan instrumen penelitian. Hasil penimbangan secara keseluruhan menunjukkan 60 item dapat digunakan kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas instrumen.

#### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas menurut Arikunto merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan atau kebenaran suatu alat ukur.<sup>77</sup> Rumus yang dapat digunakan untuk menghitung validitas yaitu rumus korelasi yang dikemukakan oleh Pearson, sebagai berikut:

<sup>75</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 149

<sup>76</sup> Sumadi surya Brata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2018), h. 32.

<sup>77</sup> Basilius Redan Werang, *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2015), h. 115

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

Keterangan:

$R_{xy}$  = Angka indeks korelasi “r” *product moment*

$N$  = Jumlah responden

$\sum x$  = Jumlah seluruh skor X

$\sum y$  = Jumlah seluruh skor Y

$\sum xy$  = Jumlah skor antara X dan Y

Instrumen yang diuji validitas pada penelitian yakni skala keterbukaan diri. Pengujian validitas dilaksanakan setelah dilakukan uji coba instrumen. Pengujian validitas dilakukan dengan bantuan program *excel*. Selanjutnya hasil dari perhitungan validitas dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika  $r$  dihitung  $\geq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05), maka instrumen tersebut berkorelasi signifikansi terhadap skor total dan dinyatakan valid. Sebaliknya, apabila  $r$  hitung  $\leq r$  tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0,05), maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikansi terhadap skor total atau instrumen dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 60 item pernyataan dengan subjek 30 responden dari 60 item diperoleh 48 item yang valid dan 12 item tidak valid. Hasil uji validias butir item dapat terlihat pada tabel 3.5:

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

<b>Kesimpulan</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 60	48
Tidak valid	6, 8, 11, 24, 27, 28, 31, 42, 43, 48, 55, 59	12

Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* tersaji dalam tabel 3.6:

**Tabel 3.6**  
**Skor r Hitung Tabel Hasil Uji Validitas Butir Item**

No Soal	$r_{xy}$	$r_{tabel}$	Status
Y1	0,435	0,361	Valid
Y2	0,667	0,361	Valid
Y3	0,470	0,361	Valid
Y4	0,667	0,361	Valid
Y5	0,452	0,361	Valid
Y6	0,292	0,361	tidak valid
Y7	0,428	0,361	Valid
Y8	-0,041	0,361	tidak valid
Y9	0,406	0,361	Valid
Y10	0,526	0,361	Valid
Y11	0,290	0,361	tidak valid
Y12	0,421	0,361	Valid
Y13	0,625	0,361	Valid
Y14	0,459	0,361	Valid
Y15	0,470	0,361	Valid
Y16	0,445	0,361	Valid
Y17	0,580	0,361	Valid
Y18	0,528	0,361	Valid
Y19	0,439	0,361	Valid
Y20	0,545	0,361	Valid
Y21	0,487	0,361	Valid
Y22	0,740	0,361	Valid
Y23	0,376	0,361	Valid
Y24	0,266	0,361	tidak valid
Y25	0,394	0,361	Valid
Y26	0,407	0,361	Valid
Y27	-0,311	0,361	tidak valid
Y28	-0,068	0,361	tidak valid
Y29	0,394	0,361	Valid
Y30	0,448	0,361	Valid
Y31	0,160	0,361	tidak valid
Y32	0,593	0,361	Valid
Y33	0,571	0,361	Valid

Y34	0,716	0,361	Valid
Y35	0,523	0,361	Valid
Y36	0,551	0,361	Valid
Y37	0,449	0,361	Valid
Y38	0,538	0,361	Valid
Y39	0,481	0,361	Valid
Y40	0,390	0,361	Valid
Y41	0,407	0,361	Valid
Y42	-0,029	0,361	tidak valid
Y43	-0,029	0,361	tidak valid
Y44	0,371	0,361	Valid
Y45	0,638	0,361	Valid
Y46	0,469	0,361	Valid
Y47	0,524	0,361	Valid
Y48	0,099	0,361	tidak valid
Y49	0,535	0,361	Valid
Y50	0,450	0,361	Valid
Y51	0,470	0,361	Valid
Y52	0,607	0,361	Valid
Y53	0,434	0,361	Valid
Y54	0,596	0,361	Valid
Y55	0,293	0,361	tidak valid
Y56	0,368	0,361	Valid
Y57	0,403	0,361	Valid
Y58	0,596	0,361	Valid
Y59	0,116	0,361	tidak valid
Y60	0,389	0,361	Valid

## 2. Uji Reabilitas Instrumen

Uji reabilitas merupakan pengujian yang dilakukan terhadap item pernyataan untuk mengukur konsistensi dari instrumen penelitian. Instrumen yang *reliable* adalah instrumen yang ketika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.<sup>78</sup> Untuk menguji reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nihil *alpha* dengan r tabel. Berikut rumus reabilitas instrumen:

<sup>78</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 173

$$r_i = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

R = Koefisien realibilitas

K = Jumlah Pernyataan

$\sigma_t^2$  = Varian total

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varian total

Pengujian reliabilitas dilakukan seperti halnya pada uji validitas. Hasil yang diperoleh dari responden diinput ke tabel untuk menghitung varian dan menghitung koefisien *alpha* ( $\alpha$ ). *Alpha* ( $\alpha$ ) yang menunjukkan standar nilai  $> 0.6$  memiliki makna reliabiitas mencukupi. Tetapi, apabila *alpha* ( $\alpha$ ) menunjukkan nilai  $> 0.7$  artinya item dinyatakan reliabel karena seluruh tes konsisten secara internal mempunyai reliabilitas yang kuat.

**Tabel 3.7**  
**Kategori Reliabilitas Instrumen**

Alpha	Reliabilitas
$\alpha$ 0,80-1,00	Sangat Tinggi
$\alpha$ 0,60-0.80	Tinggi
$\alpha$ 0.20-0.40	Rendah
$\alpha$ 0,00-0,20	Sangat Rendah

**Tabel 3.8**  
**Output Uji Reliabilitas**

Alpha	Reliabilitas
0,933	Sangat Tinggi

Sumber: output data microsoft excel

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data bertujuan untuk mendapatkan data yang akan digunakan untuk penelitian. Data yang memenuhi standar data yang ditetapkan dapat diketahui melalui teknik pengumpulan data.<sup>79</sup> Teknik pengumpulan data

<sup>79</sup> *Ibid*, h. 308

yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan kuesioner/ angket skala *likert*, dan observasi.

### 1. Angket

Angket atau kuesioner merupakan metode pengumpulan data berbentuk sejumlah pernyataan tertulis dengan tujuan untuk memperoleh informasi dari responden tentang hal yang dialami dan diketahuinya.<sup>80</sup> Angket yang digunakan adalah skala *likert* untuk mendapatkan data mengenai peningkatan keterbukaan diri siswa kelas VIII-1 MTsN 1 Banda Aceh sebelum dan sesudah diberikan pendekatan SFBC. Teknik pengisian dilakukan dengan bentuk *checklist* yang terdapat empat pilihan jawaban yaitu (SS= sangat sesuai, S=sesuai, TS= tidak sesuai, STS= sangat tidak sesuai).

Peneliti memperoleh data berupa jawaban-jawaban dari responden yang merupakan populasi dari penelitian dengan mengadministrasikan angket skala *likert*. Selanjutnya data-data dianalisis untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan kebutuhan peneliti.

### 2. Observasi

Observasi atau pengamatan lapangan merupakan cara pengumpulan data dengan melihat secara langsung ke lapangan terhadap objek yang diteliti.<sup>81</sup> Patton (dalam Mayang) menyatakan tujuan data observasi untuk menjabarkan latar yang

<sup>80</sup> Masayu Rosyidah, Rafiq Fijra, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Deepublish, 2021), h. 101

<sup>81</sup> Masayu Rosyidah, Rafiq Fijra, *Metode...*, h. 95

diobservasi, kegiatan yang berlangsung pada latar tersebut, individu yang terlibat dalam kegiatan, dan makna latar, kegiatan dan partisipasi individu.<sup>82</sup>

Peneliti menggunakan teknik observasi dengan jenis *nonparticipant observation*, yakni observasi yang menjadikan peneliti sebagai pengamat/penonton. Peneliti tidak turut andil dalam situasi kehidupan siswa tetapi memperhatikan faktor yang ingin diketahui dari siswa.<sup>83</sup>

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang juga disebut pengolahan data dan penafsiran data merupakan rangkaian kegiatan mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar.<sup>84</sup> Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis untuk mengetahui tingkat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah analisis data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan SPSS versi 25 dengan uji *Shapiro-Wilk*. Pengambilan kesimpulan pada uji normalitas adalah jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka berdistribusi normal, dan jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka data tidak normal.

<sup>82</sup> Mayang Sari Lubis, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), h. 31

<sup>83</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 204

<sup>84</sup> Mukhamad Ilyasin, *Penerapan Disiplin Belajar Era Modern*, (Yogyakarta: Arruz Media, 2019) h. 21



## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan yang signifikan antara keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun rumus uji t yang digunakan sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\Sigma x^2 d N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

D = Deviasi masing-masing subjek

$\Sigma x^2 d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel



## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

MTsN 1 Banda Aceh merupakan salah satu madrasah tsnawiyah yang terdapat di Kota Banda Aceh terletak di Jl. Pocut Baren No. 144, kelurahan Keuramat, kecamatan Kuta Alam. MTsN 1 Banda Aceh memiliki akreditasi “A” berdasarkan sertifikat 604/BAP-SM.Aceh/SK/2014.

MTsN 1 Banda Aceh memiliki berbagai fasilitas untuk menunjang pelaksanaan belajar dan mengajar di antaranya terdapat 33 ruang kelas, 1 ruang laboratorium komputer, 1 ruang laboratorium bahasa, 1 ruang laboratorium IPA, 1 ruang kesenian, dan 1 ruang UKS beserta ruang BK. Terdapat dua ruangan khusus untuk kegiatan bimbingan dan konseling sehingga pada saat pelaksanaan kegiatan sangat terjaga dan nyaman. MTsN 1 Banda Aceh memiliki lima (5) orang guru bimbingan konseling, dan masing-masing guru bimbingan konseling memegang fokus kelas yang menjadi tanggung jawabnya sehingga kegiatan bimbingan konseling terlaksana dengan baik.

### **B. Hasil Penelitian**

#### **1. Penyajian Data**

##### **a. Profil Umum Keterbukaan Diri Siswa MTsN 1 Banda Aceh**

Profil umum keterbukaan diri siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 MTSN 1 Banda Aceh merupakan gambaran respon siswa terhadap keterbukaan diri yang dimiliki. Gambaran keseluruhan keterbukaan diri dapat dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah, berdasarkan rumus pada tabel 4.1:

**Tabel 4.1**  
**Standar Pembagian Kategori *Pretest***

Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$

Ket:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

X = Nilai

Berdasarkan rumus data *pretest*, peneliti mengelompokkan keterbukaan diri siswa pada tabel 4.2:

**Tabel 4.2**  
**Kategori Keterbukaan Diri Siswa**

Sangat Rendah	$X \leq 109$
Rendah	$109 < X \leq 122$
Sedang	$122 < X \leq 135$
Tinggi	$135 < X \leq 148$
Sangat Tinggi	$X > 148$

Sumber: *output data dari microsoft excel*

Tabel 4.2 menjelaskan setiap kategori memiliki batas nilai masing-masing, batas nilai  $>148$  berada pada kategori sangat tinggi, artinya siswa memiliki tingkat keterbukaan diri yang sangat tinggi. Batas nilai  $<148$  berada pada kategori tinggi, artinya siswa memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi. Batas nilai  $<135$  berada pada kategori sedang, yang artinya siswa memiliki tingkat keterbukaan diri pada kategori sedang. Batas nilai  $<122$  berada pada kategori rendah, yang artinya siswa memiliki tingkat keterbukaan diri pada kategori rendah. Sedangkan batas nilai  $<109$  berada pada kategori sangat rendah, yang artinya siswa memiliki tingkat keterbukaan diri pada kategori sangat

rendah. Penjabaran profil umum keterbukaan diri siswa dapat terlihat pada tabel

4.3:

**Tabel 4.3**  
**Profil keterbukaan diri siswa**  
**kelas VIII MTsN 1 Banda Aceh**

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	6	8%
Tinggi	13	18%
Sedang	34	47%
Rendah	14	19%
Sangat Rendah	6	8%
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100%</b>

Sumber: *output data dari microsoft excel*

Tabel 4.3 menunjukkan gambaran umum keterbukaan diri siswa kelas VIII yang diwakili oleh siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 MTsN 1 Banda Aceh yang berjumlah 73 siswa. Sebanyak 6 siswa (8%) dari jumlah populasi berada pada kategori sangat tinggi, dan sebanyak 13 siswa (18%) dari jumlah populasi berada pada kategori tinggi artinya siswa memiliki keterbukaan diri baik dari segi ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, serta kedalaman dan keluasan. sebanyak 34 siswa (47%) dari jumlah populasi berada pada kategori sedang artinya siswa cukup memiliki keterbukaan diri baik ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, serta kedalaman dan keluasan. sebanyak 14 siswa (19%) dari jumlah populasi berada pada kategori rendah artinya siswa kurang memiliki keterbukaan diri. Dan sebanyak 6 siswa (8%) dari jumlah populasi berada pada kategori sangat rendah artinya siswa sangat kurang dalam keterbukaan diri.

**b. Profil Keterbukaan Diri Siswa MTsN 1 Banda Aceh Berdasarkan Aspek Gainau**

Keterbukaan diri pada penelitian terbagi dalam lima (5) aspek penelitian, di antaranya aspek ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan. Profil umum keterbukaan diri pada siswa MTsN 1 Banda Aceh berdasarkan aspek dapat dilihat pada tabel 4.4:

**Tabel 4.4**  
**Profil Keterbukaan Diri Siswa MTsN 1 Banda Aceh**  
**Berdasarkan Aspek Gainau**

Aspek	Frekuensi	%	Kategori
Ketepatan	3	4,1	Sangat rendah
	27	37	rendah
	28	38,4	sedang
	9	12,3	Tinggi
	6	8,2	sangat tinggi
Motivasi	5	6,8	Sangat rendah
	23	31,5	Rendah
	24	32,9	Sedang
	18	24,7	Tinggi
Waktu	3	4,1	sangat tinggi
	7	9,6	Sangat rendah
	25	34,2	Rendah
	22	30,1	Sedang
	17	23,3	Tinggi
Keintensifan	2	2,7	sangat tinggi
	4	5,5	Sangat rendah
	21	28,8	Rendah
	36	49,3	Sedang
	10	13,7	Tinggi
kedalaman dan keluasan	2	2,7	sangat tinggi
	4	5,5	Sangat rendah
	20	27,4	Rendah
	29	39,7	Sedang
	17	23,3	Tinggi
	3	4,1	sangat tinggi

Sumber: *output data dari microsoft excel*

Tabel 4.4 menunjukkan persentase secara umum keterbukaan diri siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 dengan 73 siswa sebelum melaksanakan layanan konseling kelompok pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Persentase hasil yang didapatkan siswa pada aspek ketepatan berada pada kategori sangat rendah berjumlah 3 siswa (4,1%) dan pada kategori rendah berjumlah 27 siswa (37%) artinya siswa tidak tepat memberikan informasi yang relevan dan tidak terlibat dengan orang lain dalam keterbukaan diri. Sebanyak 28 siswa (38,4%) berada pada kategori sedang, artinya siswa cukup tepat ketika memberikan informasi mengenai dirinya dan cukup terlibat dengan individu lain. Sebanyak 9 siswa (12,3%) berada pada kategori tinggi dan 6 siswa (8,2%) berada pada kategori sangat tinggi, artinya siswa sangat tepat dalam memberikan informasi yang relevan mengenai dirinya serta memiliki keterlibatan yang besar dengan individu lainnya.

Aspek motivasi jumlah siswa yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 5 siswa (6,8%) dan pada kategori rendah terdapat 23 siswa (21,3%), artinya siswa tidak memiliki motivasi baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya untuk terbuka dengan orang lain. Sebanyak 24 siswa (32,9%) berada pada kategori sedang, artinya siswa cukup memiliki motivasi dalam keterbukaan diri. Sebanyak 18 siswa (24,7%) berada pada kategori tinggi, dan 3 siswa (4,1%) berada pada kategori sangat tinggi, artinya siswa memiliki motivasi yang kuat baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya untuk keterbukaan diri.

Aspek waktu jumlah siswa yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 7 siswa (9,6%) dan pada kategori rendah sebanyak 25 siswa (34,2%), artinya siswa tidak memilih waktu yang tepat ketika membuka diri dan tidak memperhatikan kondisi saat melakukan keterbukaan diri. Sebanyak 22 siswa (30,1%) berada pada kategori sedang, artinya siswa memiliki cukup kesadaran dalam memilih waktu yang tepat untuk membuka diri dan siswa cukup memperhatikan kondisi saat melakukan keterbukaan diri. Sebanyak 17 siswa (23,3%) berada pada kategori tinggi dan sebanyak 2 siswa (2,7%) berada pada kategori sangat tinggi, artinya siswa memilih waktu yang tepat ketika melakukan keterbukaan diri, dan siswa memperhatikan kondisi ketika membuka diri.

Aspek keintensifan jumlah siswa yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 4 siswa (5,5%) dan pada kategori rendah terdapat 21 siswa (28,8%) berada pada kategori rendah, artinya siswa tidak memiliki kedekatan dengan lawan bicara dan tidak intensif membuka diri. Sebanyak 36 siswa (49,3%) berada pada kategori sedang, artinya siswa cukup memiliki kedekatan dengan lawan bicara. Sebanyak 10 siswa (13,7%) berada pada kategori tinggi dan sebanyak 2 siswa (2,7%) berada pada kategori sangat tinggi, artinya siswa sangat memiliki kedekatan dengan lawan bicara dan intensif dalam membuka diri.

Aspek kedalaman dan keluasan jumlah siswa yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 4 siswa (5,5%) dan pada kategori rendah terdapat 20 siswa (27,4%), artinya keterbukaan diri siswa tidak terlalu mendalam dan mendetail serta tidak terbuka kepada orang terdekat maupun dengan orang yang baru dikenal. Sebanyak 29 siswa (39,7%) berada pada kategori sedang, artinya

siswa cukup dalam ketika membuka diri tetapi tidak terlalu mendetail, serta siswa cukup memiliki keterbukaan diri kepada orang terdekat dan orang yang baru dikenal. Sebanyak 17 siswa (23,3%) berada pada kategori tinggi dan sebanyak 3 siswa (4,1%) berada pada kategori sangat tinggi, artinya siswa mendetail dan mendalam ketika membuka diri, serta terbuka dengan orang terdekat maupun kepada orang yang baru dikenal.

Pencapaian aspek keterbukaan diri siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 MTsN 1 Banda Aceh yang dijadikan sampel penelitian sebelum perlakuan (*treatment*) menunjukkan pada kategori sangat rendah, sehingga diperlukan penanganan dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Penelitian dilaksanakan di MTsN 1 Banda Aceh dengan memberikan *pretest* berupa instrument (angket) skala keterbukaan diri dan dilanjutkan dengan pemberian layanan konseling berupa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yang terdiri dari tiga kali pemberian perlakuan (*treatment*): Rincian secara umum perlakuan (*treatment*) konseling yang peneliti berikan kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pretest* siswa yang memperoleh skor keterbukaan diri dengan nilai rendah.

Tujuan dilaksanakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa agar dapat lebih tepat memberikan informasi mengenai dirinya dan mampu terlibat dengan individu lainnya, siswa memiliki motivasi untuk membuka diri, siswa mampu memilih waktu yang tepat



dan memperhatikan kondisi/suasana ketika membuka diri, serta siswa memiliki keintensifan serta kedalaman dan keluasan dalam membuka diri. Secara khusus rangkain pemberian *treatment* yang peneliti laksanakan adalah sebagai berikut:

**a. Pretest**

*Pretest* diberikan kepada siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 yang dilaksanakan pada tanggal 28 November 2023 berupa instrument skala keterbukaan diri. Gambaran keseluruhan keterbukaan diri dapat dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Tujuan pemberian *pretest* adalah untuk mengukur tingkat keterbukaan diri siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 MTsN 1 Banda Aceh sebelum diberikan perlakuan berupa efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Data *pretest* keterbukaan diri dapat terlihat pada tabel 4.5:

**Tabel 4.5**  
**Data *Pretest* Keterbukaan Diri Siswa**

No	Siswa	Skor Pretest	%
1	AQ	98	51
2	MZS	109	57
3	AMDA R A N 100 Y	100	52
4	PSS	101	53
5	AED	107	56
6	ZA	105	55

Sumber: *output data dari microsoft excel*

Tabel 4.5 menunjukkan hasil *pretest* keterbukaan diri siswa kategori sangat rendah pada sebagian aspek. Siswa dengan inisial AQ memiliki nilai *pretest* 98 dengan kategori ketepatan, waktu, kedalaman dan keluasan, siswa AQ tidak berbagi mengenai informasi diri dan suasana hatinya dengan orang lain, tidak memperhatikan waktu ketika membuka diri, dan tidak membuka diri secara

mendalam kepada orang terdekat maupun orang yang baru dikenal. Inisial MZS memiliki nilai *pretest* 109 dengan kategori rendah pada aspek waktu, siswa MZS tidak memperhatikan kondisinya dalam membuka diri. Siswa dengan inisial MDA memiliki nilai *pretest* 100 dengan kategori sangat rendah pada aspek ketepatan, waktu, dan keintensifan, siswa MDA tidak membuka diri kepada orang terdekat seperti keluarga dan teman. Siswa dengan inisial PSS dengan nilai *pretest* 101 memiliki kategori rendah pada aspek waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan, siswa PSS tidak memiliki kedekatan dengan keluarga dan teman dan tidak mendetail dalam membuka diri kepada lawan bicara. Siswa dengan inisial AED memiliki nilai *pretest* 107 dengan kategori sangat rendah pada aspek ketepatan dan waktu. Siswa dengan inisial ZA memiliki nilai *pretest* 105 dengan kategori rendah pada aspek motivasi, siswa ZA tidak memiliki keinginan dan motivasi untuk membuka diri.

#### **b. Pemberian *Treatment* I**

*Treatment* I dilakukan pada tanggal 1 Desember 2023, pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan tema “Ketepatan dan Keintensifan dalam Membuka Diri”. Pada *treatment* I peneliti terlebih dahulu mengemukakan manfaat keterbukaan diri. Kondisi siswa pada awal pertemuan tidak terbuka, dan cenderung diam. Peneliti memberikan *ice breaking* untuk membuat suasana lebih hidup dan mengakrabkan diri dengan siswa. Selanjutnya peneliti mengeksplorasi kondisi konseli dan memberikan Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/ FFST*) dengan mengarahkan siswa agar mengamati kesehariannya apakah sudah tepat dan intens dalam membuka diri sehingga dapat meningkatkan

keterbukaan diri Setelah pemberian *treatment* I, siswa menjadi lebih nyaman dan mulai berani mengemukakan pendapatnya.

### c. Pemberian *Treatment* II

*Treatment* II pada tanggal 4 Desember 2023 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap keterbukaan diri siswa. Sebelum peneliti melanjutkan *treatment* kedua, peneliti terlebih dahulu membahas tentang tugas sesi pertama pada pertemuan sebelumnya yaitu mengenai perilaku keterbukaan diri siswa dalam kehidupan sehari-hari tentang ketepatan dan keintensifan dalam membuka diri. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa masih terdapat siswa yang belum tepat dalam membuka diri seperti tidak mengatakan yang sebenarnya tentang dirinya, dan masih terdapat siswa yang tidak intens dalam membuka diri.

Pada *treatment* II peneliti melanjutkan kegiatan konseling kelompok dengan tema “Motivasi dan Pemilihan Waktu dalam Membuka Diri”, bertujuan agar siswa dapat mengeksplorasi motivasinya dalam membuka diri serta mampu memilih waktu yang tepat untuk membuka diri kepada lawan bicara sehingga siswa dapat secara tepat dan intensif dalam membuka diri. Pada *treatment* II, peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi lembar kerja berupa lembar imajinasi dan alternatif solusi. Lembar kerja bertujuan untuk membantu siswa mengeksplorasi diri dengan membayangkan pada suatu hari siswa dapat lebih terbuka kepada lawan bicara dan mengarahkan siswa untuk mencari solusi yang ada pada dirinya. Peneliti menjelaskan tentang pengisian lembar imajinasi kepada siswa, peneliti memberikan contoh dan gambaran lembar

imajinasi agar siswa lebih memahami maksud lembar imajinasi. Pada tahap ini siswa aktif dalam mengemukakan pendapat serta mampu membayangkan ketika diri tidak mengalami masalah serta dapat menemukan alternatif solusi yang ada pada dirinya dengan bantuan arahan dari peneliti.

#### **d. Pemberian *Treatment* III**

Pemberian *treatment* III pada tanggal 7 Desember 2023 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap keterbukaan diri siswa dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Sebelum peneliti melanjutkan *treatment* ketiga, peneliti terlebih dahulu membahas tentang lembar kerja yang telah dikerjakan siswa pada pertemuan sebelumnya yaitu mengenai alternatif solusi yang telah didapatkan. Peneliti menyimpulkan bahwa siswa sudah menerapkan solusi yang didapatkan sehingga siswa menjadi lebih terbuka terhadap orang lain, baik itu dengan keluarga maupun dengan teman.

Pada *treatment* III peneliti memberikan penguatan-penguatan positif kepada siswa yang telah memperlihatkan perubahan perilaku terhadap keterbukaan diri. Pada pertemuan III peneliti memberikan lembar kerja berupa pertanyaan berskala yang bertujuan untuk melihat progres (kemajuan) siswa terhadap keterbukaan diri dan untuk melihat motivasi siswa dalam membuka diri setelah perlakuan diberikan. Peneliti menjelaskan langkah-langkah pengisian pertanyaan berskala. Pada tahap ini siswa diberikan pertanyaan berupa angka dari 1 - 10 mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan SFBC, kemajuan keterbukaan diri dan motivasi untuk membuka diri setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

### e. *Post-test*

*Post-test* dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2023 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan setelah diberikan *treatment*. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *post-test* adalah untuk membantu siswa dalam mengukur keterbukaan diri yang dialami setelah mengikuti rangkaian kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dalam kategori skor sangat rendah ke kategori sangat tinggi.

Pada pelaksanaan kegiatan *post-test* peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi instrument skala keterbukaan diri dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian *post-test*. Hasil *post-test* pada keterbukaan diri siswa memperoleh skor lebih tinggi dari skor *pretest*. Perubahan skor tersaji pada tabel 4.6:

**Tabel 4.6**  
**Data *pretest* dan *post-test* keterbukaan diri siswa**

No	Siswa	Skor Pretest	%	Skor Post-test	%
1	AQ	98	51	138	72
2	MZS	109	57	138	72
3	MDA	100	52	136	71
4	PSS	101	53	151	79
5	AED	107	56	141	73
6	ZA	105	55	129	67

Tabel 4.6 menggambarkan hasil *pretest* (sebelum diberikan perlakuan) dan *posttest* (sesudah diberikan perlakuan) mengalami perubahan secara signifikan pada siswa. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat keterbukaan diri yang dialami oleh siswa juga meningkat. Lebih rinci hasil perbandingan skor

pada pengukuran awal dan pengukuran akhir keterbukaan diri dapat dilihat pada tabel 4.7:

**Tabel 4.7**  
**Kategori Perbandingan Skor Siswa**  
**Hasil *pretest* dan *post-test***

No	Kategori	<i>Pretest</i>	%	<i>posttest</i>	%
1	Sangat Tinggi	0	0	1	17
2	Tinggi	0	0	4	67
3	Sedang	0	0	1	17
4	Rendah	0	0	0	0
5	Sangat Rendah	6	100	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>6</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

Tabel 4.7 menunjukkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan. Hasil *pretest* menunjukkan kategori sangat rendah berjumlah 6 siswa. Setelah pemberian perlakuan, hasilnya 6 siswa yang berada pada kategori sangat rendah mengalami peningkatan menjadi 1 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa berada pada kategori tinggi dan 1 siswa berada pada kategori sedang. Hasil skor rata-rata efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa memiliki pengaruh yang cukup baik.

## 2. Pengolahan Data

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang digunakan pada penelitian. Distribusi data normal menandakan data baik dan layak digunakan dalam penelitian. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* menggunakan SPSS versi 25. Berikut uji normalitas data pada tabel 4.8:

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest keterbukaan diri	.205	6	.200*	.945	6	.698
post-test keterbukaan diri	.215	6	.200*	.934	6	.612

Sumber: *Output data dari SPSS version 25*

Hasil perhitungan pada tabel 4.8 menunjukkan perolehan hasil pengujian normalitas data penelitian yaitu:

Jika sig >0.05 maka berdistribusi normal

Jika sig <0.05 maka data tidak berdistribusi normal

- a) Pada kelompok *pretest* signifikan: 0,698 > 0.05, maka data penelitian berdistribusi normal
- b) Pada kelompok *post-test* signifikan: 0.612 > 0.05, maka data penelitian berdistribusi normal.

#### **b. Uji T**

Uji t dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa yaitu dengan membandingkan skor keterbukaan diri sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Perubahan yang dimaksud adalah peningkatan skor yang signifikan pada skor keterbukaan diri *pretest* dan *posttest*, tersaji pada tabel 4.9:

**Tabel 4.9**  
**Hasil Perhitungan Uji T Berpasangan *Pretest* dan *Post-test***  
**Paired Samples Statistic**

t-Test: Paired Two Sample for Means

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	103.3333333	138.8333333
Variance	18.66666667	51.76666667
Observations	6	6
Pearson Correlation	0.17800342	
Hypothesized Mean Difference	0	
Df	5	
t Stat	9.632192954	
P(T<=t) one-tail	0.00010227	
t Critical one-tail	2.01504837	
P(T<=t) two-tail	0.00020454	
t Critical two-tail	2.57058184	

Dasar pengambilan keputusan:

Jika t-hitung > dari t-tabel =  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak

Jika t-hitung < dari t-tabel =  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima

Nilai Sig (2 tailed) < (0.05) = signifikan

Nilai Sig (2 tailed) > (0.05) = tidak signifikan

Tabel 4.9 menunjukkan perolehan nilai t hitung sebesar 9.632 dengan derajat kebebasan (df)  $N-1 = 6-1 = 5$ , maka diperoleh t-tabel sebesar 2.015. Hasil *paired samples test* dapat dibandingkan t-hitung > t-tabel ( $9.632 > 2.015$ ) dan tingkat signifikansi two tailed (2 tailed) sebesar 0.02 lebih kecil dari taraf signifikans sebesar 0.05 yaitu ( $0.02 < 0.05$ ), dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan terhadap keterbukaan diri siswa dengan adanya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC).  $H_a$  diterima artinya ada perbedaan keterbukaan diri antara sebelum dan sesudah



layanan konseling kelompok dengan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dan efektif digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 MTsN 1 Banda Aceh.

### C. Pembahasan

#### **Pembahasan Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa MTsN 1 Banda Aceh**

Hasil pengukuran awal (*pretest*) keterbukaan diri siswa terdapat lima tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pengukuran awal (*pretest*) siswa yang memiliki keterbukaan diri sangat rendah berjumlah 6 siswa dengan persentase 8%, pada tingkat rendah berjumlah 14 siswa dengan persentase 19%, pada tingkat sedang berjumlah 34 siswa dengan persentase 47%, pada tingkat tinggi berjumlah 13 siswa atau sama dengan 18%, dan pada tingkat sangat tinggi berjumlah 6 siswa atau 8%. Pelaksanaan *treatment* pada penelitian dilaksanakan sebanyak tiga kali melalui layanan konseling kelompok.

Pelaksanaan penelitian dengan menerapkan layanan konseling kelompok kepada siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah. Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa untuk memperoleh kesempatan untuk membahas masalah yang dialaminya serta mengentaskan permasalahan melalui dinamika kelompok.<sup>85</sup> Pada pengertian konseling kelompok di atas peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk

<sup>85</sup> Sulistiyono, *Buku Panduan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral untuuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*, (Nusa Tenggara Barat: Yayasan insan Cendekia Indonesia Raya, 2021), h. 14

membahas masalah yang dialami serta mencari solusi untuk mengetaskan permasalahannya.

Layanan konseling kelompok umumnya beranggota antara 6-10 orang, namun untuk kondisi yang lebih ideal anggota kelompok berjumlah 6 orang.<sup>86</sup> Berdasarkan penjabaran mengenai anggota kelompok, peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan anggota sebanyak enam siswa.

Hasil penelitian dapat dievaluasi setelah memberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok pada pertemuan pertama dengan tema “ketepatan dan keintensifan dalam membuka diri” yang bertujuan untuk mengenal dan mengetahui manfaat keterbukaan diri ketika dilakukan secara tepat dan intens. Peneliti memperkenalkan diri dan setiap siswa diberikan kesempatan untuk memperkenalkan dirinya masing-masing. Selanjutnya peneliti menjelaskan kegiatan konseling yang akan dijalankan. Peneliti mengkesplorasi kondisi siswa/konseli.

Mengkesplorasi kondisi siswa/ konseli dengan memberikan pertanyaan kepada konseli sehingga mengetahui penyebab adanya permasalahan dan mengetahui latar belakang konseli sehingga memberikan kemungkinan-kemungkinan yang bisa digunakan sebagai solusi.<sup>87</sup> Peneliti melakukan eksplorasi kondisi siswa untuk mengetahui penyebab rendahnya keterbukaan diri siswa dan untuk melihat latar belakang siswa sehingga memungkinkan untuk membangun solusi meningkatkan keterbukaan diri.

---

<sup>86</sup> Wibowo, *Konseling Kelompok...*, h. 62

<sup>87</sup> Ahmad Heri, Diah Ayu, & Mulawarman, "Penerapan...", h. 97

*Formula First Session Task* (FFST) digunakan pada sesi pertama konseling untuk memberikan pekerjaan rumah kepada konseli sehingga konseli dapat mengembangkan dan mencari solusi dengan melakukan suatu pengamatan tentang tujuan ke depan yang ingin dicapai.<sup>88</sup> Peneliti pada *treatment* I memberikan arahan kepada siswa untuk mengamati tingkah lakunya sendiri dalam keterbukaan diri kepada orang di sekitar.

Pemberian *treatment* II dilaksanakan dengan memberikan lembar alternatif solusi kepada siswa sehingga siswa dapat menjabarkan kondisi-kondisi atau masa ketika mereka menjadi lebih terbuka. Peneliti memberikan arahan agar siswa membayangkan suatu keajaiban ketika siswa menjadi lebih terbuka kepada orang tua, dan teman. Setelahnya, siswa mendapatkan gambaran mengenai manfaat yang didapatkan ketika membuka diri. Pemberian pertanyaan keajaiban sejalan dengan pernyataan Mulawarman bahwa pertanyaan keajaiban (*miracle question*) merupakan suatu gambaran pertanyaan yang meminta konseli untuk membayangkan atau berimajinasi di masa depan ketika tidak terjadi permasalahan.<sup>89</sup>

Pemberian *treatment* III dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan berskala kepada siswa untuk melihat kemajuan keterbukaan diri dan motivasi membuka diri siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Pertanyaan berskala dirancang untuk memfasilitasi konseli dalam mengetahui seberapa besar

---

<sup>88</sup> Ahmad Heri, Diah Ayu, & Mulawarman, "Penerapan...", h. 97

<sup>89</sup> Mulawarman, *SFBC...*, h. 70

perubahan atau kemajuan yang telah dicapai dalam mencapai tujuan penyelesaian masalahnya.<sup>90</sup>

Setelah pemberian *treatment*, peneliti melakukan pengukuran akhir (*post-test*) untuk melihat perbedaan hasil sebelum dan setelah diberikan *treatment* sebanyak tiga kali melalui layanan konseling kelompok. Hasil peningkatan keterbukaan diri siswa terlihat dari hasil *post-test* yang meningkat daripada skor *pretest*, siswa yang sebelumnya memiliki tingkat keterbukaan diri sangat rendah meningkat menjadi sedang, tinggi, dan sangat tinggi setelah mendapatkan tiga kali *treatment*.

Peningkatan keterbukaan diri siswa dapat dilakukan dengan berbagai macam pendekatan dan teknik, namun dalam penelitian ini digunakan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) melalui layanan konseling kelompok. Sejalan dengan sasaran subjek pengguna SFBC yang dikemukakan oleh Mulawarman, konseling singkat lebih cocok untuk individu yang mengalami gangguan emosi, kecemasan ringan, dan depresi ringan, mereduksi pikiran dan perilaku anti-sosial di kalangan remaja dan efektif diterapkan pada siswa sekolah dasar, sekolah menengah, dan sekolah atas.<sup>91</sup>

---

<sup>90</sup> Mulawarman, *SFBC...*, h. 71

<sup>91</sup> Mulawarman, *SFBC...*, h. 34

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa MTsN 1 Banda Aceh memperoleh hasil yang signifikan. Hasil penelitian dapat dilihat berdasarkan keterbukaan diri siswa sebelum penggunaan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) kepada 6 siswa berada pada kategori sangat rendah, sedangkan keterbukaan diri siswa setelah penggunaan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) mengalami peningkatan yaitu 1 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa berada pada kategori sedang. Hasil uji t-test diperoleh nilai t-hitung sebesar 9.632 dan nilai t tabel sebesar 2.015 yang membuktikan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Artinya, *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII-9 dan VIII-10 MTsN 1 Banda Aceh.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa agar dapat membuka diri secara tepat dan baik, lebih memahami keadaan diri sendiri sehingga mampu menyesuaikan dan membuka diri dengan baik.

## 2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Diharapkan dapat menjadi bahan/sumber rujukan bagi guru bimbingan konseling dalam penanganan atau pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami permasalahan bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir khususnya dalam membantu siswa untuk meningkatkan keterbukaan diri melalui pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC).

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya akan dapat memberikan masukan dan mendapatkan wawasan serta referensi agar penelitian dapat berjalan dengan lancar.



## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Ririanti Karyono. 2017. "Studi Evaluasi Program Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Model CSE- UCLA di SMA Negeri 1 Mandastana Kabupaten Barito Kuala". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Fitrah*. Vol.1. No. 2.
- Amriani, Siti Khoirul. 2017. "Perbedaan antara Keterbukaan Diri Remaja Sebelum dan Sesudah Konseling Kelompok di Panti Asuhan Darul Hadlonah Mangkang Kota Semarang". (Skripsi: Universitas Negeri Walisongo Semarang).
- Azmi, Maula. Prianggi Amelasasih. 2023. "Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Teknik Johari Window pada Siswa Kelas X-TPM SMK Karya Bhakti Gresik". *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 5. No. 1.
- Bahri, Syaiful. Dkk. 2022. "Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Menengah Atas di Aceh Besar". *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 5. NO. 2.
- Banink. 2019. "Solution Focused Brief Therapy". *Jurnal Konseling Indonesia*. Vol.1. No.1.
- Brata, Sumadi Surya. 2018. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Conte, Cristian. 2009. *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*. New York: Springer Publishing.
- Corey. 2012. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey. 2012. *Theory Practice of Group Counseling*. United State: California State University.
- Devito. 2022. *The Interpersonal Communication Book*. Version 15th. England: Pearson Education Limited.
- Dwiyono, Yudo. 2021. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: Deepublish.
- E.W, Maryam. 2018. *Psikologi Sosial*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Eddy, Mungin. 2019. *Konseling kelompok Perkembangan*. Edisi Revisi. Semarang: UNNES Pers.
- Fitriyah, dkk. 2021. "Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mengurangi Burnout Selama Belajar dari Rumah pada Siswa". *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. Vol. 02. No. 2

- Folastri, Sisca. Dkk. 2016. *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Gainau, Maryam B. 2009. “Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling”. *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*. Vol. 33 No.01.
- Gainau, Maryam B. 2021. *Perkembangan remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT. Kansius.
- Glading, Samuel T. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Terjemahan Winarno) Edisi keenam. Jakarta: Indeks.
- Hanani, Silfia. 2017. *Komunikasi Antarpribadi Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Heri, Ahmad. Dkk. 2018. , “Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa”. *Jurnal Bikotetik*. Vol. 02. No 1.
- Ilyasin, Mukhamad. 2019. *Penerapan Disiplin Belajar Era Modern*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Ime, Yakup. 2019. “Solution Focused Brief therapy and Sprituality”. *Spiritual Psychology and Counseling*. Vol. 4. No. 2.
- Kurnanto, Edi. 2014, *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kusumastuti, Adhi. Dkk. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Leod, John Mc. 2010. *Pengantar Konseling teori dan Studi Kasus Terjemahan oleh A.K Anwar*. Jakarta: Kencana.
- Lubis, Mayang Sari. 2018. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Lumongga, Namora. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Mulawarman. 2019. *Konseling Singkat Berfokus Solusi Konsep, Riset, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana.
- Mulawarman. 2020. *SFBC (Solution Focused Brief Counseling), Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana.
- Nurhayati, Siti. 2019. *Hubungan antara Keterbukaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan*. (Doctoral Disertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).



- Palmer, Stephan. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh Haris. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Prahesti C.S, Debi. 2017. "Keterbukaan Diri pada Remaja Korban Cyberbullying". *Jurnal Psikoborneo*. Vol. 5. No 1.
- Prayitno, Erman Amti. 2018. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Puspita, Dinda. Dkk. 2019. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Cyber-Counseling Via Whatsapp terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Semester 4A Universitas Bengkulu". *Jurnal Ilmiah BK*. Vol. 02. No. 3.
- Rahmat, Pupu Saeful. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rosyidah, Masayu. Rafiqa Fijra. 2021. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sari, Nofian Nurindah. 2020. "Pemanfaatan Teknik Psikodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 7. No. 2.
- Seligman. 2013. *Theories of Counseling and Pschotherapy*. Edition 4th. New Jersey: Pearson.
- Silaen. 2018. *Metode Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Bogor: In Media.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyono. 2021. *Buku Panduan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral untuuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*. Nusa Tenggara Barat: Yayasan insan Cendekia Indonesia Raya
- Usmawati, Eny. 2019. "Teori dan Pendekatan Konseling SFBT", *Artikel PPPPTK Penjas dan BK*,
- Werang, Basilius Redan. 2015. *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wibowo. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Willis, Sofyan S. 2019. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR : B-13768/Un.08/FTK/KP.07.6/10/2022

TENTANG

PENETAPAN 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 awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan  
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023.

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
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 rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 11 Juli 2022

MEMUTUSKAN

Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk saudara Wanty Khaira, M. Ed Sebagai Pembimbing Pertama  
Evi Zuhara, M. Pd Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi :  
Nama : Siti Rahmatul Wusqa  
NIM : 180213043  
Program Studi : Bimbingan Konseling

Dengan Judul Skripsi :

Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa MTsN 1 Banda Aceh

KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022

KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023

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 : 17 Oktober 2022  
an. Rektor  
Dekan

  
Safur Muluk

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.



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

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

Nomor : B-12105/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2023  
Lamp : -  
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Kementerian Agama Kota Banda Aceh
2. Kepala Madrasah MTsN 1 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **SITI RAHMATUL WUSQA / 180213043**  
Semester/Jurusan : **XI / Bimbingan Konseling**  
Alamat sekarang : **Kajhu, Baitussalam, Aceh Besar**

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa di MTsN 1 Banda Aceh***

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

Banda Aceh, 20 November 2023

an, Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,

AR - RANIRY



Berlaku sampai : 15 Desember  
2023

Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.



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- 1617 /Mts.01.07.1/TL.00.7/ 12 /2023

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 : Siti Rahmatul Wusqa  
NIM : 180213043  
Jurusan : Bimbingan Konseling dan Konseling  
Alamat : Desa Kajhu Kec.Baitussalam, Kab. Aceh Besar

Benar yang namanya tersebut di atas adalah telah mengadakan penelitian pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banda Aceh mulai dari tanggal 28 November S/d 07 Desember 2023 , dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dengan judul." **EFEKTIVITAS SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA DI MTsN 1 BANDA ACEH** ".

AR - RANIRY

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan, agar dapat digunakan seperlunya.

Banda Aceh, 15 Desember 2023



**DATA PRETEST KESELURUHAN SISWA VIII-9 DAN VIII-10**

No	Siswa	Nilai	No	Siswa	Nilai
1	JH	129	38	DF	153
2	NM	117	39	KAB	155
3	IFN	130	40	AED	112
4	AQ	98	41	MIGA	124
5	NM	144	42	NMU	139
6	MZS	109	43	HA	115
7	TAR	114	44	RJ	129
8	FFG	140	45	FB	134
9	MZ	129	46	PKL	131
10	MDAA	138	47	NRA	127
11	RN	128	48	TT	144
12	AS	112	49	FM	133
13	NK	131	50	MHA	131
14	NI	128	51	SZA	136
15	YHI	135	52	AED	107
16	MH	136	53	IP	127
17	ASZ	128	54	NM	120
18	HAS	140	55	ZA	105
19	F	124	56	NT	127
20	RSR	129	57	ZBD	135
21	KA	124	58	NHL	154
22	MDA	100	59	SA	122
23	AA	152	60	AKP	125
24	CA	130	61	WPH	146
25	NPM	130	62	AH	127
26	SA	123	63	CSFD	133
27	RH	117	64	ADB	132
28	AAY	131	65	TFRS	114
29	N	113	66	MA	115
30	NRS	136	67	SA	135
31	SA	136	68	AR	126
32	NA	151	69	NAD	119
33	PAA	150	70	AAY	146
34	MA	145	71	AV	113
35	PSS	101	72	AAA	141
36	MIL	124	73	JZEP	129
37	MKM	129	<b>TOTAL :</b>		<b>9392</b>

### HASIL JUDGMENT INSTRUMENT

Instrument : Skala keterbukaan diri  
 Nama : Siti Rahmatul Wusqa  
 NIM : 180213043

Pertimbangan	Saran/rekomendasi
Bahasa	Baik
Konstruk	Baik
Isi	Baik.

Banda Aceh, 27 September 2023

Mukhlis, S. T., M.Pd

### HASIL JUDGMENT INSTRUMENT

Instrument : Skala keterbukaan diri  
 Nama : Siti Rahmatul Wusqa  
 NIM : 180213043

Pertimbangan	Saran/rekomendasi
Bahasa	Baik.
Konstruk	lebih diperhatikan material dan may lingkup
Isi	Komprehensif, namun perlu diperkembangkan mengeni penutup +/ (bentuk pert.).

Banda Aceh, 13 Oktober 2023

Qurrata A'Yuna, M.Pd. Kons



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH  
KEMENTERIAN AGAMA  
MTsN 1 BANDA ACEH

Pocut Baren No. 114, Kel: Keuramat, Kec: Kuta Alam-Banda Aceh  
24415

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Pendekatan SFBC)  
Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial  
Fungsi Layanan : Pengentasan  
Tujuan : Siswa mampu meningkatkan ketepatan dan keintensifan dalam membuka diri  
Tanggal : 1 Desember 2023 (Treatment I)  
Tempat : Ruang BK  
Tema : Ketepatan dan keintensifan dalam membuka diri  
Kelas : VIII-9, VIII-10  
Sumber :  
1. Mulawarman. 2020. *Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Jakarta Prenadamedia Group  
2. Devito. 2022. *The Interpersonal Communication Book*. England: Pearson Education Limited  
3. Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia. 2023. *Membuka Diri*. Online. Diakses tanggal 9 November 2023 pada <https://pkbi-diy-info/membuka-diri/>  
Alokasi waktu: 1 x 45 menit  
Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	1) Peneliti mengucapkan salam 2) Mengajak siswa berdoa 3) Peneliti memperkenalkan diri secara terbuka 4) Menjelaskan peran peneliti sebagai pemimpin kelompok dan konseli sebagai anggota kelompok 5) Menjelaskan pengertian konseling kelompok dan tujuannya 6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (asas kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan)
Tahap II (peralihan)	1) Peneliti mengajak anggota kelompok untuk melakukan <i>ice breaking</i> untuk meningkatkan suasana yang akrab antar anggota kelompok

	2) Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya
Tahap III (kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan</li> <li>2. Menjelaskan maksud dan pentingnya keterbukaan diri</li> <li>3. Pembahasan (treatment I) pendekatan SFBC: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin kelompok mengeksplorasi kondisi anggota kelompok</li> <li>b. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok mengenai tujuan atau harapan yang dicapai dalam kegiatan konseling</li> <li>c. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok menemukan solusi yang ada pada dirinya dan mengarahkan konseli untuk menuliskan solusi pada lembar kerja</li> <li>d. Mendiskusikan hasil solusi yang telah didapatkan oleh masing-masing anggota kelompok.</li> </ol> </li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan konseling</li> <li>2) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri</li> <li>3) Anggota kelompok mengemukakan kesan selama proses konseling</li> <li>4) Pembahasan mengenai kegiatan lanjutan</li> <li>5) Ucapan terima kasih</li> <li>6) Berdo'a dan mengucapkan salam</li> </ol>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Evaluasi proses: peneliti menilai keterlaksanaan proses konseling melalui lembar instrument evaluasi proses</li> <li>2) Evaluasi hasil: Peneliti melakukan evaluasi hasil konseling melalui lembar instrument evaluasi hasil</li> </ol>

Banda Aceh, 1 Desember 2023  
Peneliti



**Siti Rahmatul Wusqa**  
NIM.180213043



## KETERBUKAAN DIRI

### A. Konsep Dasar Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Keterbukaan diri dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri, selain itu dapat melepaskan rasa cemas dan bersalah kepada orang lain.

Devito menjelaskan keterbukaan diri adalah kemampuan dalam memberikan informasi. Informasi yang akan disampaikan terdiri atas lima aspek yaitu perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri orang yang bersangkutan. Informasi yang akan disampaikan tergantung pada kemampuan seseorang dalam melakukan keterbukaan diri.

Fry mengatakan bahwa keterbukaan diri adalah proses untuk membuat orang lain mengetahui tentang keadaan diri seseorang. Dengan adanya keterbukaan diri maka akan membantu orang lain untuk mengetahui hal apa saja yang disukai serta tidak disukai, pikiran-pikiran, dan perasaan-perasaannya.

### B. Manfaat Keterbukaan Diri

Lazarus menjelaskan keterbukaan diri membawa berbagai manfaat di antaranya sebagai berikut:

- a. Meningkatkan pengetahuan diri  
Keterbukaan diri membantu individu untuk dapat menemukan pandangan baru mengenai dirinya, serta pemahaman tentang perilaku yang dilakukannya. Melalui keterbukaan diri individu mampu menerima diri (*self acceptance*) dan membawa diri kepada kesadaran mengenai banyak hal.
- b. Meningkatkan efektivitas komunikasi  
Keterbukaan diri merupakan salah satu hal penting untuk meningkatkan efektivitas komunikasi karena individu saling memahami berdasarkan informasi yang telah diungkapkan. Dengan membuka diri dapat membantu individu mencapai hubungan yang lebih dekat dengan orang lain serta mampu meningkatkan kepuasan hubungan.
- c. Mencegah kesalahpahaman  
Terkait dengan peningkatan komunikasi dan keefektifan hubungan, dengan kurangnya keterbukaan diri akan membuat orang lain (teman, sahabat, pasangan, dan sebagainya) bertanya-tanya dan berspekulasi yang menimbulkan kesalahpahaman.
- d. Meningkatkan kesehatan psikologis  
Keterbukaan diri memiliki efek positif dalam kesehatan psikologis. Melalui keterbukaan diri, individu dapat melindungi tubuhnya dari stress secara tidak langsung.

e. Meningkatkan kegembiraan atau rasa suka

Penelitian yang dilakukan oleh Dean dan Schafer mengungkapkan individu yang mampu membuka diri secara mendalam mengenai kehidupannya lebih disukai dan menarik. Keterbukaan diri berkontribusi dalam peningkatan rasa menyukai.

### C. Ketepatan dalam Membuka Diri

Pentingnya ketepatan dalam membuka diri yaitu:

- a. Meningkatkan reaksi yang positif dari lawan bicara
- b. Menciptakan kepercayaan antara satu dengan yang lain
- c. Memperkuat hubungan interpersonal
- d. Merupakan langkah pertama menuju pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi.

Keterbukaan diri seringkali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma karena individu tidak sadar akan norma-norma tersebut. Memahami dan menerapkan norma-norma tersebut membantu menciptakan lingkungan di mana setiap individu dapat berkembang dan berkomunikasi dengan efektif. Oleh karena itu, berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam membuka diri secara tepat:

- a. Membuka diri dengan jujur dan autentik. Kejujuran menciptakan dasar hubungan yang kuat dan autentisitas memastikan ekspresi diri yang konsisten dan tulus
- b. Mengungkapkan diri dengan cara yang tepat dan bermutu. Keterampilan komunikasi yang baik memastikan pesan disampaikan dengan benar dan mencegah kesalahpahaman
- c. Mengetahui batasan diri dan menghargai diri sendiri. Batasan diri membantu individu untuk menjaga privasi. Sedangkan harga diri menciptakan landasan untuk kepercayaan diri.
- d. Memahami dan merespons tanggapan orang lain
- e. Mengungkapkan diri tanpa melanggar nilai-nilai atau hak orang lain
- f. Menjaga konsistensi antara ungkapan diri dan tindakan.

### D. Keintensifan dalam Membuka Diri

Intensif merupakan kegiatan yang dilakukan secara bersungguh-sungguh dan terus-menerus. Keintensifan dalam membuka diri tergantung kepada siapa individu tersebut mengungkapkan dirinya, apakah kepada teman dekat, orangtua, teman biasa, atau orang yang baru dikenal. Keintensifan dalam membuka diri dilakukan oleh individu secara terus-menerus kepada orang terdekat yang menimbulkan rasa nyaman dan aman.



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH**

**KEMENTERIAN AGAMA  
MTsN 1 BANDA ACEH**

**Jl. Pocut Baren No. 114, Kel: Keuramat, Kec: Kuta Alam-Banda Aceh  
24415**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Pendekatan SFBC)  
Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial  
Fungsi Layanan : Pengentasan  
Tujuan : Siswa mampu meningkatkan motivasi dan memilih waktu yang tepat dalam membuka diri  
Tanggal : 4 Desember 2023 (Treatment II)  
Tempat : Ruang BK  
Tema : Motivasi dan waktu dalam membuka diri  
Kelas : VIII-9, VIII-10 (MZS, PSS, MDA, AQ, AED, ZA)

Sumber:

1. Mulawarman. 2020. *Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Jakarta Prenadamedia Group
2. Devito. 2022. *The Interpersonal Communication Book*. England: Pearson Education Limited
3. Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia. 2023. *Membuka Diri*. Online. Diakses tanggal 9 November 2023 pada <https://pkbi-diy-info/membuka-diri/>

Alokasi waktu: 1 x 45 menit

Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peneliti mengucapkan salam</li><li>2. Mengajak siswa berdoa</li><li>3. Menjelaskan peran peneliti sebagai pemimpin kelompok dan konseli sebagai anggota kelompok</li><li>4. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (asas kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan)</li></ol>
Tahap II (peralihan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Peneliti mengajak anggota kelompok untuk melakukan <i>ice breaking</i> untuk meningkatkan suasana yang akrab antar anggota kelompok</li><li>2) Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya</li></ol>

Tahap (kegiatan)	<p>III</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan</li> <li>2) Menjelaskan maksud dan pentingnya keterbukaan diri</li> <li>3) Pembahasan (treatment II) pendekatan SFBC: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin kelompok mengeksplorasi kondisi anggota kelompok</li> <li>b. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok mengenai tujuan atau harapan yang dicapai dalam kegiatan konseling</li> <li>c. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok menemukan solusi yang ada pada dirinya dan mengarahkan konseli untuk menuliskan solusi pada lembar kerja</li> <li>d. Mendiskusikan hasil solusi yang telah didapatkan oleh masing-masing anggota kelompok.</li> </ol> </li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan konseling</li> <li>2) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri</li> <li>3) Anggota kelompok mengemukakan kesan selama proses konseling</li> <li>4) Pembahasan mengenai kegiatan lanjutan</li> <li>5) Ucapan terima kasih</li> <li>6) Berdo'a dan mengucapkan salam</li> </ol>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Evaluasi proses: peneliti menilai keterlaksanaan proses konseling melalui lembar instrument evaluasi proses</li> <li>2) Evaluasi hasil: Peneliti melakukan evaluasi hasil konseling melalui lembar instrument evaluasi hasil</li> </ol>

Banda Aceh, 4 Desember 2023  
Peneliti



**Siti Rahmatul Wusqa**  
NIM.180213043

## **KETERBUKAAN DIRI**

### **A. Motivasi dalam Membuka Diri**

Motivasi berhubungan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk membuka dirinya kepada orang lain. Dorongan dapat berasal dari dalam dirinya maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkenaan dengan landasan yang menjadi keingan atau tujuan seseorang membuka diri, sedangkan dorongan dari luar dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, teman, sekolah, dan pekerjaan.

Meningkatkan motivasi untuk membuka diri memerlukan kesadaran, tekad, dan langkah-langkah nyata untuk melakukan perubahan positif dalam hidup. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi membuka diri yaitu:

1. Temukan cerita atau role model yang dapat dijadikan sumber inspirasi untuk membuka diri
2. Pahami manfaat keterbukaan diri
3. Latih keterampilan sosial seperti aktif mendengarkan, berbicara dengan jelas dan membaca ekspresi emosi
4. Tentukan tujuan-tujuan pribadi untuk membuka diri
5. Identifikasi ketakutan dan keraguan yang menghambat keterbukaan diri
6. Menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan diri.

### **B. Pemilihan Waktu dalam Membuka Diri**

Durasi yang digunakan individu dengan seseorang cenderung akan meningkatkan kemungkinan terjadinya keterbukaan diri. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah individu mampu terbuka atau tidak. Kondisi individu perlu diperhatikan saat membuka diri. Waktu yang kurang tepat cenderung membuat individu kurang terbuka dengan lawan bicara.

Beberapa hal yang dapat diperhatikan dalam memilih waktu yang tepat untuk membuka diri, yaitu:

- a. Memilih waktu ketika emosi sedang stabil sehingga dapat dengan bijak mengelola reaksi dan tanggapan.
- b. Pertimbangkan tempat dan situasi. Pilihlah lingkungan yang nyaman dan aman untuk berbicara tanpa gangguan atau tekanan
- c. Perhatikan keadaan lawan bicara
- d. Tentukan waktu yang memberikan privasi yang cukup untuk membicarakan hal-hal yang bersifat pribadi atau sensitif
- e. Pastikan bahwa ada cukup waktu untuk berbicara tanpa terburu-buru
- f. Pastikan diri sendiri dalam keadaan yang siap untuk berbagi dan menerima
- g. Pilihlah waktu yang memberikan kesempatan perbincangan tanpa terdistraksi, sehingga memungkinkan fokus pada pertukaran informasi.



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH  
KEMENTERIAN AGAMA  
MTsN 1 BANDA ACEH

Pocut Baren No. 114, Kel: Keuramat, Kec: Kuta Alam-Banda Aceh  
24415

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Jenis Layanan : Konseling Kelompok (Pendekatan SFBC)  
Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial  
Fungsi Layanan : Pengentasan  
Tujuan : Siswa mampu meningkatkan kedalaman dan keluasan dalam membuka diri  
Tanggal : 7 Desember 2023 (Treatment III)  
Tempat : Ruang BK  
Tema : Kedalaman dan keluasan dalam membuka diri  
Kelas : VIII-9, VIII-10 (MZS, PSS, MDA, AQ, AED, ZA)  
Sumber:  
4. Mulawarman. 2020. *Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Jakarta Prenadamedia Group  
5. Devito. 2022. *The Interpersonal Communication Book*. England: Pearson Education Limited  
6. Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia. 2023. *Membuka Diri*. Online. Diakses tanggal 9 November 2023 pada <https://pkbi-diy-info/membuka-diri/>  
Alokasi waktu: 1 x 45 menit

Langkah kegiatan:

Tahap awal (pembentukan)	1. Peneliti mengucapkan salam 2. Mengajak siswa berdoa 3. Menjelaskan peran peneliti sebagai pemimpin kelompok dan konseli sebagai anggota kelompok 4. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (asas kerahasiaan, kekinian, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan)
Tahap II (peralihan)	1) Peneliti mengajak anggota kelompok untuk melakukan <i>ice breaking</i> untuk meningkatkan suasana yang akrab antar anggota kelompok 2) Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya

Tahap (kegiatan)	<p>III</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan</li> <li>2) Pembahasan (treatment III) pendekatan SFBC: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin kelompok mengeksplorasi kondisi anggota kelompok</li> <li>b. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok mengenai tujuan atau harapan yang dicapai dalam kegiatan konseling</li> <li>c. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok menemukan solusi yang ada pada dirinya dan mengarahkan konseli untuk menuliskan solusi pada lembar kerja</li> <li>d. Mendiskusikan hasil solusi yang telah diterapkan selama selang waktu treatment II dan III oleh masing-masing anggota kelompok.</li> <li>e. Memberikan pertanyaan berskala kepada anggota kelompok untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri setelah mendapatkan solusi.</li> </ol> </li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan konseling</li> <li>2) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri</li> <li>3) Anggota kelompok mengemukakan kesan selama proses konseling</li> <li>4) Anggota kelompok mengisi lembar evaluasi konseling</li> <li>5) Ucapan terima kasih</li> <li>6) Berdo'a dan mengucapkan salam</li> </ol>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Evaluasi proses: peneliti menilai keterlaksanaan proses konseling melalui lembar instrument evaluasi proses</li> <li>2) Evaluasi hasil: Peneliti melakukan evaluasi hasil konseling melalui lembar instrument evaluasi hasil</li> </ol>

Banda Aceh, 7 Desember 2023  
Peneliti



**Siti Rahmatul Wusqa**

NIM.180213043

## **KETERBUKAAN DIRI**

### **A. Kedalaman dalam Membuka Diri**

Kedalaman berhubungan dengan topik yang digunakan, baik itu bersifat umum atau khusus. Individu pada umumnya melakukan pembicaraan umum (seperti nama, asal dan alamat) dan kurang mendalam kepada orang yang baru dikenalnya. Individu cenderung melakukan pembicaraan khusus dan mendalam serta topik pembicaraan semakin beragam kepada seseorang yang dipercaya dan akrab dengan dirinya (seperti orangtua, teman dekat, teman sejenis).

Hal-hal yang dapat diperhatikan untuk meningkatkan kedalaman dalam membuka diri adalah sebagai berikut:

- a. Jujur kepada diri sendiri dan kenali diri sendiri termasuk kelebihan dan kekurangan sehingga dapat membantu kita agar menjadi lebih terbuka
- b. Bangun kepercayaan yang mendalam dengan bersikap konsisten dan selalu menepati janji
- c. Terapkan empati dengan melihat dunia dari sudut pandang orang lain untuk membantu terhubung dan memperdalam pengertian terhadap orang lain.

### **B. Keluasan dalam Membuka Diri**

Keluasaan berhubungan dengan siapa individu membuka dirinya (*target person*) seperti teman, orang tua atau saudara, dan orang yang baru dikenal. Untuk meningkatkan keluasan dalam keterbukaan diri dapat dilakukan hal berikut:

- a. Bersikap lebih terbuka secara umum
- b. Bersikap ramah dan sopan kepada orang yang baru untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan diri
- c. Berikan waktu pada hubungan yang ada untuk membangun keterbukaan
- d. Lakukan secara perlahan, tidak perlu merasa harus membuka diri sepenuhnya dalam satu waktu. Anda dapat membuka diri dan berbagi cerita secara perlahan untuk melihat respons orang lain
- e. Kenali batasan pribadi serta menghormati batasan pribadi orang lain. Membuka diri harus memberikan kenyamanan bagi kedua pihak.



## DOKUMENTASI

### 1. Treatment I



### 2. Treatment II



### 3. Treatment III



## RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Siti Rahmatul Wusqa  
Tempat Tanggal Lahir : Air Sialang Hilir, 7 Mei 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan/ NIM : Mahasiswa/ 180213043  
Agama : Islam  
Kebangsaan : Indonesia  
Status Perkawinan : Belum Kawin  
Alamat : Kajhu, Baitussalam, Aceh Besar  
Email : @Sitirahmatul01@gmail.com

Data Orang tua

Ayah : Miswar  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Ibu : Sarima, S.Pd  
Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil (PNS)  
Alamat : Air Sialang Hilir, Kec. Samadua, Kab. Aceh Selatan

Pendidikan

MIN : MIN Air Sialang  
MTsN : MTSN Samadua  
MAN : MAN 1 Aceh Selatan  
Perguruan Tinggi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Masuk Tahun 2018 s/d 2023

Demikianlah daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 20 Desember 2023  
Penulis,

**Siti Rahmatul Wusqa**  
180213043