PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK JOHARI WINDOW UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PENGUNGKAPAN DIRI YANG TEPAT PADA IBU-IBU MUDA DI KECAMATAN SUGIHWARAS BOJONEGORO

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Oleh:

NOVITA YULI NORMAYANTI
NIM. B73214074

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2018

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Novita Yuli Normayanti

NIM : B73214074

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Raya Siwalan RT 09 RW 04 Desa Siwalan Kecamatan Sugihwaras Kabupaten Bojonegoro

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidkan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2) Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiat atas karya orang lain.
3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 17 April 2018

Yang menyatakan,

Novita Yuli Normayanti

NIM. B73214074

PENGESAHAAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Novita Yuli Normayanti ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 18 April 2018
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si
NIP:195801131982032001

Penguji I,

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP: 197008251998031002

Penguji II,

Mohamad Thohir, M. Pd. I
NIP: 197605182007012022

Penguji III,

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag
NIP:196803091991031001

Penguji IV,

Dr. Pudji Rahmawati, M. Kes
NIP: 196703251994032002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Novita Yuli Normayanti

NIM : B73214074

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Johari Window untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Sugihwaras Bojonegoro

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 17 April 2018

Pembimbing,

Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd
NIP. 197008251998031002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Novita Yuli Nurmayanti
NIM : B73214074
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / Bimbingan konseling Islam
E-mail address : novitayuli@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ ***Sekripsi*** ☐ ***Tesis*** ☐ ***Desertasi*** ☐ ***Lain-lain (.....)***
yang berjudul :
Pengaruh konseling kelompok dengan teknik Johari window untuk meningkatkan keterampilan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di kecamatan Sugihwaras Bojonegoro

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Novita Yuli Nurmayanti)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Novita Yuli Normayanti (B73214074), *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Johari Window untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.*

Fokus penelitian adalah bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterampilan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro?

Adapun indikator dari variabel terikat (Y) adalah (1) jumlah informasi, (2) sifat dasar permasalahan, (3) penyampaian masalah, (4) gender atau lawan jenis bicara.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, maka peneliti ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Eksperimen One Group* dengan bentuk *one group pretest dan posttest design* untuk mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro. Subyek penelitian adalah 30 Ibu-Ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

Hasil penelitian menunjukan, bahwa pengujian diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu (7,54725 > 2,04523) selanjutnya nilai signifikan 0,000 < 0,05 sehingga Hipotesis (Ho) ditolak dan hipotesis alternative (Ha) diterima. Setelah didapatkan hasil analisis datanya maka hasil akhir adalah Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* berpengaruh pada Peningkatan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Johari Window, Pengungkapan Diri*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
PERSEMBAHAN ..... **v**
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
BAB I : PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 7
E. Metode Penelitian 8
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 9
2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 11
3. Variabel dan Indikator Penelitian 16
4. Definisi Operasional 17
5. Teknik Pengumpulan Data 23
6. Teknik Analisis Data 25
F. Sistematika Pembahasan 26

BAB II : KONSELING KELOMPOK *JOHARI WINDOW* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PENGUNGKAPAN DIRI YANG TEPAT PADA IBU-IBU MUDA
A. Konseling kelompok *Johari Window* 28
1. Konseling Kelompok 28
a. Pengertian Konseling 28
b. Pengertian Konseling Kelompok 29
c. Tujuan Konseling Kelompok 31
d. Tahap – Tahap Konseling Kelompok 32

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok 36
f. Manfaat Konseling Kelompok 39
g. Syarat – Syarat Kemampuan yang harus dipenuhi oleh Konselor 41
2. Teknik *Johari Window* 45
a. Pengertian *Johari Window* 45
b. Bagian-bagian diri *(self)* 49
c. Manfaat Teknik *Johari Window* 52
d. Prinsip-prinsip perubahan dalam *Johari Window* 54
e. Teknik *Johari Window* meningkatkan pengungkapan diri 56
B. Pengungkapan diri 59
1. Pengertian Pengungkapan Diri 59
2. Karakteristik Pengungkapan Diri 62
3. Aspek Pengungkapan Diri 63
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri 64
5. Pedoman dalam Pengungkapan Diri 67
6. Fungsi Pengungkapan Diri 69
7. Manfaat Pengungkapan Diri 71
C. Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat 73
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 80
E. Hipotesis 82
BAB III : PENYAJIAN DATA KECAMATAN SUGIHWARAS BOJONEGORO
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 84
1. Identitas Tempat Penelitian 84
2. Keadaan Penduduk 84
3. Visi dan Misi 85
B. Instrumen Pengumpulan Data, Indikator, dan Sampel 86
1. Penilaian Angket 86
2. Indikator dan Deskripsi Angket 87
3. Sampel 91
C. Deskripsi Hasil Penelitian 92
1. Proses Pelaksanaan 93
2. Tahap Penyajian Data 99
D. Uji Keabsahan Instrumen 100
1. Uji Validitas Data 100
2. Uji Realibilitas 103
E. Pengujian Hipotesis 106
BAB IV : ANALISIS DATA
A. Analisis Pengujian Hipotesis Konseling Kelompok 108
1. Uji Normalitas 110
2. Uji Homogenitas 111

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Pembahasan 113

BAB V : PENUTUP
A. Kesimpulan 115
B. Saran 116
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 *Blue print* Skala Pengungkapan Diri 87

Tabel 3.2 Indikator dan deskripsi variabel Y 88

Tabel 3.3 Nama-Nama Sampel 91

Tabel 3.4 Tahap Pelaksanaan *Treatment* Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* 95

Tabel 3.5 Validitas Item Skala Variabel Y 102

Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas Menurut Alpha 104

Tabel 3.7 Case Processing Summary 104

Tabel 3.8 Reliability Statistics 104

Tabel 3.9 Item-Total Statistics 104

Tabel 4.1 Hasil Angket *Pretest* dan *Posttest* 109

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas 110

Tabel 4.3 Hasil Uji *Homogeneity Variances* 111

Tabel 4.4 *Paired Samples Statistics* 112

Tabel 4.5 *Paired Samples Test* 112

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *johari window* 47

Gambar 2.2 Kemungkinan *Johari Window* seseorang 49

Gambar 2.3 Susunan awal pada awal membangun relasi 54

Gambar 2.4 Susunan Wilayah Pribadi Setelah Membangun Kedekatan Hubungan.. 55

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia secara hakiki adalah makhluk sosial. Manusia membutuhkan pergaulan dan keberadaan orang lain untuk memenuhi segala kebutuhan jasmani maupun rohaninya sejak lahir. Di dalam kehidupan sosial interaksi berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Seiring berjalannya waktu manusia tidak pernah lepas dari permasalahan yang perlu dihadapi. Perbedaan sifat dan kemampuan setiap individu membuat penyikapan terhadap suatu masalah berbeda pula. Ada yang sanggup mereka atasi tanpa bantuan orang lain, ada pula individu yang tidak sanggup mengatasi permasalahannya tanpa bantuan orang lain.[2]

Dalam kehidupan sosial di masyarakat, individu seringkali dirundung rasa curiga dan tidak percaya diri yang kuat sehingga tidak berani menyampaikan berbagai gejolak maupun emosi yang ada di dalam dirinya kepada orang lain, apalagi jika menyangkut hal-hal yang diaggapnya tidak baik untuk diketahui orang lain. Akibatnya individu tersebut lebih banyak memendam berbagai persoalan hidup yang akhirnya seringkali terlalu berat

[2] W. A Gerungan, *Psikologi Sosial, (*Bandung: PT Rafika Aditama, 2004), hal. 26.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk ditanggung sendiri sehingga menimbulkan berbagai masalah psikologis maupun fisiologis.

Ketika seseorang tidak bisa terbuka dengan orang lain maka individu akan sulit sekali mengungkapkan diri (mengatakan pendapat, perasaan, cita-cita, rasa marah, jengkel, dan sebagainya) kepada orang lain, bahkan tidak pernah berbagi informasi jika tidak diminta atau ditanya. Jika pengungkapan diri tidak dilakukan, maka individu akan mengalami kondisi yang tidak nyaman dan cenderung membuat individu dijauhi oleh rekan atau anggota keluarganya sendiri. Meskipun disatu sisi individu merasa ragu dan takut untuk mengungkapkan diri, namun disisi lain individu merasa bahwa hal tersebut sangat diperlukan untuk meringankan beban diri sendiri.

Kehidupan berkeluarga atau menempuh kehidupan dalam perkawinan adalah harapan dan niat yang wajar dan sehat dari setiap anak muda dan remaja dalam masa pertumbuhannya. Pengalaman dalam kehidupan menunjukkan bahwa membangun keluarga itu mudah, namun memelihara dan membina keluarga hingga mencapai taraf kebahagiaan dan kesejahteraan yang selalu didambakan oleh setiap pasangan suami istri sangatlah sulit.[2]

Orang yang menikah akan menghadapi jenjang kehidupan baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Akan terdapat banyak pengalaman baru

[2] ahmad atabik, *Konseling Keluarga islami (solusi Problematika Kehidupan Berkeluarga),* Vol. 4, No. 1, Juni 2013, hal. 177.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam pernikahan dan tuntutan-tuntutan untuk menghadapi semua pengalaman baru tersebut dengan penuh tanggung jawab dan kesiapan mental yang cukup.

Pilihan menjadi ibu muda sering kali dianggap remeh oleh kebanyakan orang. Di usia yang seharusnya masih mampu untuk menimba ilmu lebih banyak lagi, mereka memutuskan untuk menikah di usia muda. Menjadi seorang perempuan yang mempunyai peran sebagai istri dan ibu bukanlah pekerjaan yang ringan. Dibutuhkan ketulusan, kerja keras dan juga kesabaran yang luar biasa. Seorang istri yang cerdas tentu akan menjadikan rumah sebagai tempat ternyaman bagi suami dan anak-anaknya untuk pulang dan merasakan kehangatan. Istri yang cerdas juga akan mampu menjadi teman diskusi, teman berdebat, bahkan juga bisa membantu mencarikan jalan keluar bagi masalah yang dihadapi keluarga.

Seperti halnya dalam sebuah keluarga. Pasangan yang menikah tentu memiliki kepribadian dan latar belakang sosial budaya, pendidikan, dan usia yang mungkin berbeda. Banyak sekali pasangan menikah untuk mendambakan suatu kebahagiaan, namun nyatanya masih banyak pasangan yang menikah tidak mampu mengatasi permasalahan pernikahannya. Setiap pasangan pasti akan mengalami tantangan dan hambatan dalam mengarungi rumah tangga. Namun, jika tantangan tersebut tidak dibicarakan dan dihadapi bersama, ketegangan tersebut hanya akan menjadi jarak di antara pasangan dan membuat jarak di antara keduanya. Karena masih mudanya usia pasangan membuat ego

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari masing-masing pasangan tinggi, dan enggan mengkomunikasikan setiap masalah atau apa yang terjadi kepada pasangannya.

Terkadang ada sebagian dari pasangan lebih memilih diam, karena menurutnya dengan diam masalah akan selesai dan tidak berlarut-larut, dan ketika tidak ada tempat untuk mencurahkan apa yang terjadi, sebagian orang lebih memilih untuk menceritakan masalahnya ke media sosial, karena dengan begitu seseorang akan merasa sedikit lega karena bisa mengungkapkan isi hatinya meskipun semua orang akan mengetahuinya.

Fenomena yang terjadi sekarang seperti yang berada di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro, saat ini kebanyakan orang suka berbagi apapun di sosial media baik perasaan, kegiatannya dan lain-lain. Termasuk ibu muda cenderung lebih suka menceritakan apa yang ia rasakan dan alami dalam dirinya ataupun keluarganya ke media sosial sebagai sarana berbagi keluh kesah atau hanya dipendam sendiri. Tak hanya itu, mereka juga belum bisa mengontrol emosi, itu terjadi karena faktor usia yang masih muda. Banyak dari mereka yang ditinggal suaminya kerja merantau keluar kota yang menyebabkan mereka merasa kesepian dan sendirian. Hal itu yang menyebabkan mereka menceritakan keluh kesahnya di media sosial. Yang terkadang membuat sebagian pengguna media sosail merasa risih karena menurut mereka keluh kesah yang mereka bagikan bukanlah konsumsi publik. Bagi orang yang suka curhat atau berbagi keluh kesah di media sosial itu mempunyai suatu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesenangan tersendiri walaupun tanpa memberikan solusi atas permasalahan mereka.

Dari kasus tersebut, peneliti ingin dan tertarik untuk membentuk suatu kelompok, dimana kelompok tersebut sebagai suatu wadah atau rumah yang nyaman bagi para ibu muda mengungkapkan apa yang dirasa, *sharing* tentang pengalaman atau ilmu-ilmu yang bisa memberikan sesuatu yang baru bagi ibu muda.

Dengan membentuk konseling kelompok akan membantu ibu-ibu muda dapat berkumpul dan saling dapat membagi ceritanya dan dapat menemukan solusi untuk permasalahan yang dihadapi dengan saling membantu memberi masukan, jadi peran konseling disini untuk memberikan wadah ibu muda agar dapat menemukan solusi atas permasalahannya dengan *sharing* bersama dengan ini setiap ibu-ibu diberikan kesempatan untuk mengutarakan apa yang dirasakan dan mengutarakan solusinya, maka konseling kelompok ini dapat membantu ibu-ibu muda mengungkapkan perasaannya dengan mendapat solusi yang tepat. Pada konseling kelompok yang akan dilakukan menggunakan teknik *Johari Window*, ini adalah sebuah teknik yang mengkondisikan seseorang untuk mau berinteraksi dengan orang lain dengan menerima umpan balik dan berbagai dengan apa yang diinginkan agar seseorang mendapatkan informasi tentang dirinya, sehingga seseorang itu dapat memahami dirinya, mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan mengungkapkan diri, individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, tuntutan apa saja yang dihadapi dalam menjalankan perannya dalam keluarga dan masyarakat. Selain informasi tentang dirinya, pengungkapan diri (*self disclosure)* juga memungkinkan individu memperoleh informasi tentang orang lain. Informasi tentang diri dan orang lain tersebut merupakan suatu sumber bagi individu untuk menyelaraskan segala tuntutan dari dalam dirinya sesuai dengan harapan lingkungan, sehingga individu dapat melakukan hubungan sosial dengan orang lain.

Dalam hal ini ada beberapa teori pengembangan hubungan yang menjelaskan tentang cara menjalin hubungan antar manusia, yang juga termasuk mengatasi masalah rendahnya keterbukaan diri. Salah satunya yaitu teori *self disclosure* yang akan membuat seseorang membuka diri dengan lingkungannya. Menurut Johnson bahwa membuka diri memiliki dua sisi yaitu bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain. Teori *self disclosure* ini memunculkan teknik *Johari Window*. Teknik *Johari Window* mencoba membuka hal-hal yang tidak diketahui oleh diri sendiri tetapi diketahui oleh orang lain (terbuka bagi yang lain) dan mencoba membuka hal-hal yang diketahui oleh diri sendiri sehingga dimengerti oleh orang lain (terbuka kepada yang lain).[3]

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka penelitian yang hendak dilaksanakan adalah penelitian yang berkaitan dengan konseling

[3] A, Supratiknya. *Komunikasi AntarPribadi Tinjauan Psikologi*. (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hal. 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelompok untuk pengembangan pengungkapan diri ibu-ibu muda agar mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dan sedang dialaminya. Oleh karena itu peneliti tertarik meniliti hal tersebut dalam skripsi yang berjudul, **"Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro".**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka penelitian ini berusaha merumuskan penelitian yaitu bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterampilan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro?

C. Tujuan Penelitian

Searah dengan rumusan masalah yang tertera di atas, tujuan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui seberapa efektif untuk membantu konselor dalam meningkatkan pengungkapan diri pada ibu-ibu muda melalui Konseling Kelompok dengan teknik *Johari Window* di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro. Secara rinci tujuan dari penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Untuk mengetahui pengaruh Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis:

1. Dari Segi Teoritis

   Dari segi teoritis, hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai rujukan atau penambah referensi kepustakaan bagi peneliti berikutnya yang ingin meneliti ataupun menganalisa penelitian tentang meningkatkan keterampilan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda.

2. Segi Praktis

   Sedangkan dari segi praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ibu-ibu muda dalam mengungkapkan dirinya. Disamping itu, hasil penelitian ini juga diharapkan untuk menjadi sumber inspirasi bagi yang membutuhkan, terutama bagi yang sedang melakukan penelitian untuk mempermudah dan melancarkan analisisnya.

E. Metode Penelitian

Metode berasal dari Bahasa Yunani : "*methodos"* yang berarti cara atau jalan. Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dan informasi berbagai hal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.[4]

[4] Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013), hal. 127.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian Skripsi ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan metode-metode yang didasarkan pada informasi numerik atau kuantitas-kuantitas, dan biasanya diasosiasikan dengan analisis-analisis statistik.[5] Analisis yang ada di penelitian kuantitatif menggunakan metode pengumpulan data atau pengukuran variabel.[6] Lebih jelasnya, penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui, angka-angka terkumpul sebagai hasil penelitian yang menggambarkan situasi dan kejadian.[7] MC. Milan dan Scumacher membedakan ada dua metode dalam penelitian kuantitatif eksperimental dan non eksperimental. Non eksperimental dapat berbentuk deskriptif, komparatif, korelasional, dan survei. Selain dengan survei, data kuantitatif dapat diambil melalui testing eksperimen atau kuesioner.

Adapun jenis penelitiannya, peneliti akan menggunakan penelitian eksperimental, penelitian eksperimental dapat didefinisikan sebagai metode yang dijalankan dengan menggunakan suatu perlakuan

---

[5] Jane Stokes, *How To Do Media Cultural Studies: Panduan Untuk Melaksanakan Penelitian*, (Yogyakarta: Benteng Pustaka, 2003), hal. 4.
[6] Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), hal. 11.
[7] Margono, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 103.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(treatment) tertentu. Observasi pada penelitian eksperimental dilakukan di bawah kondisi buatan *(artificial condition)* yang diatur oleh peneliti.[8] Hal ini diambil karena peneliti ingin menggunakan suatu perlakuan terhadap kelompok tertentu dengan kondisi yang akan diatur sedemikian rupa dan kemudian hasilnya akan di evalusi.

Pre-Experimental Design (non design), khususnya *One Group Pretest-Posttest Design* adalah bentuk penilitian eksperimental yang dipilih oleh peneliti. Model ini dipilih karena peniliti hendak memberikan tes pada saat sebelum dan sesudah diberi perlakuan.[9] Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan diberi perlakuan.[10] Peneliti berusaha menemukan hasil treatment dengan konseling kelompok dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro. Oleh karena dilakukan *pre-test* untuk mengetahui skor hasil tes sebelum diadakannya *treatment* dan dilakukan *post-test* untuk mengetahui persentase perubahan setelah dilakukan *treatment* terhadap subjek penelitian. Dengan pola sebelum dan sesudah dengan struktur sebagai berikut:

---

[8] Restu Kartika Widi. *Asas Metodologi Penelitian: Sebuah Pengantar Dan Penuntun Langkah Demi Langkah Pelaksanaan Penelitian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2001), hal 76.
[9] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D,* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 74.
[10] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 74.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

O_1	**X**	**O_2**

Keterangan:

O_1 : Tes sebelum treatment dilakukan (pretest)

X : Treatment

O_2 : Tes sesudah treatment dilakukan (posttest)

2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

a. Populasi

Secara etimologi populasi diartikan sebagai jumlah orang atau benda di suatu daerah yang memiliki sifat universal,[11] sedangkan populasi menurut Sugiyono merupakan sekelompok elemen atau kasus, baik itu individual, objek, atau peristiwa, yang berhubungan dengan kriteria spesifik dan merupakan sesuatu yang menjadi target generalisasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.[12] Sedang Suharsimi Arikunto mengartikan populasi adalah keseluruhan objek penelitian.[13] Menurut Dr. Riduwan, M.B.A dalam bukunya pengantar statistik sosial mengatakan populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah

[11] Mahi M Hikmat, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hal. 60.
[12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 8.
[13] Asep Saepul Hamdi & E. Bahrudin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hal. 38.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian.[14] Dari pengertian tersebut peneliti menyimpulkan bahwa populasi merupakan sekumpulan objek atau subjek yang berhubungan dengan kriteria penelitian untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. Populasi dibagi menjadi dua bagian, yaitu *finite* (terbatas) dan *infinite* (tidak terbatas). Populasi terbatas artinya diketahui jumlahnya sedang tidak terbatas tidak diketahui jumlahnya.[15] Populasi yang sudah ditentukan disebut dengan populasi sasaran (target *population*). Dalam populasi sasaran, peneliti menjelaskan secara spesifik batasan dari populasi yang dipakai.[16]

Dapat dijelaskan bahwa, yang dimaksud dengan populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas dan memiliki kualitas serta karakteristik tertentu dari keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat. Masyarakat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah wanita berumur 18 – 22 tahun yang sudah menikah. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro yang berjumlah 300 orang.

[14] Riduwan. *Pengantar Statistik Sosial*. (Bandung: Alfabeta. 2009), hal. 6.
[15] Wasis. *Pedoman Riset Praktis,* (Jakarta: EGC, 2006), hal. 44.
[16] Eriyanto, Teknik Sampling Analisis Opini Publik, (Yogyakarta: LkiS, 2007), hal. 63.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Sampel

Sampel ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode, dan instrument penelitian. Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik dan kualitas yang sama dengan populasi. Bila populasi yang dipilih besar, sehingga peneliti tidak mungkin meneliti seluruh populasi yang ada, maka yang bisa dilakukan peneliti adalah meneliti sebagian dari keseluruhan populasi.[17]

Sampel adalah bagian terkecil yang mampu mewakili suatu kelompok secara keseluruhan yang lebih besar (populasi).[18] Kemudian dari sampel tersebut kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi yang bersangkutan. Oleh sebab itu sampel yang diambil harus betul-betul representatif.[19]

Sampel adalah sebagian individu atau sebagian populasi yang diteliti.[20] Menurut Ibnu Hajar, sampel adalah kelompok kecil individu yang dilibatkan langsung data penelitian.[21]

---

[17] Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013), hal. 138.
[18] Mahi M Hikmat, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hal. 61.
[19] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 81.
[20] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 109.
[21] Ibnu Hadjar, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hal. 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa, sampel merupakan sebagian populasi atau kelompok kecil individu yang dilibatkan langsung sebagai data penelitian.

Menurut pendapat Suharsimi Arikunto, apabila objeknya kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Akan tetapi, jika jumlah objeknya besar dapat diambil Antara 10% sampai dengan 15% atau 20% sampai dengan 25%.[22]

Berdasarkan pendapat ini, dengan melihat kemampuan peneliti yang terbatas, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita berusia 18 – 22 tahun yang sudah menikah berjumlah 300 orang, berdasarkan jumlah populasi sebesar 300 orang, sehingga peneliti mengambil sampel 10% dari 300 orang yaitu sebanyak 30 ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

c. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini berbasis pada *Probability Sampling. Probability Sampling* adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap

[22] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 134.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel sebuah penelitian.[23]

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purpose Sampling* (Sampling Bertujuan), yaitu teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya.[24] Sesuai dengan namanya, sampel diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Seseorang diambil sebagai sampel karena peniliti menganggap bahwa seseorang tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya. Sehingga dalam penelitian ini, sampel yang diambil adalah wanita yang sudah menikah dengan kisaran umur 18 – 22 tahun.

3. Variabel dan Indikator Penelitian

Kata variabel tidak ada dalam pembendaharaan Indonesia karena Variabel berasal dari kata Bahasa Inggris *variable* yang bersifat faktor tak tetap atau berubah-ubah. Namun Bahasa Indonesia kontemporer telah terbiasa menggunakan kata variabel ini dengan pengertian yang lebih tepat disebut *bervariasi.*[25]

Salah satu tahapan paling penting dalam proses penelitian kuantitatif adalah penentuan variabel atau ubahan penelitian. Dalam tahap ini seorang

[23] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 120.
[24] Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 97.
[25] M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2005), hal. 69.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peneliti harus memutuskan variabel-variabel apa saja yang akan dijadikan objek atau titik perhatian dalam penelitiannya. Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variasi nilai. Konsep apa saja asalkan memiliki variasi nilai dapat disebut sebagai variabel.[26]

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian,[27] jadi variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.[28] Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

Adapun variabel dan indikator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Variabel bebas (X) adalah Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window*.

   Variabel bebas adalah Variabel mandiri yang tidak dipengaruhi Variabel lain. Peneliti menjadikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* sebagai Variabel bebas yang diberi symbol X. Dalam penelitian ini Variabel X dijadikan sebagai *treatment* dalam meningkatkan Variabel Y.

---

[26] S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 1.
[27] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis,* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), hal. 118.
[28] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 61.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Variabel terikat (Y) adalah Pengungkapan Diri yang tepat pada Ibu-ibu muda Di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

Variabel terikat adalah variabel yang memiliki probalitas tinggi untuk dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel ini ditandai dengan symbol Y. Dalam penelitian ini Variabel terikatnya berupa meningkatkan pengungkapan diri yang tepat pada Ibu-Ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

Adapun indikator-indikator dalam Variabel Y ini adalah sebagai berikut :

Pengungkapan diri dibatasi pada:[29]

1) Jumlah informasi
2) Sifat dasar permasalahan
3) Penyampaian masalah
4) Gender atau lawan jenis bicara

4. Definisi Operasional

Pada dasarnya, konsep merupakan unsur yang sangat penting dari suatu penelitian yang merupakan definisi singkat dari sejumlah fakta atau gejala-gejala yang diamati, oleh sebab itu konsep-konsep yang dipilih dalam penelitian ini sangat perlu dibatasi ruang lingkup dan batasan masalahnya sehingga pembahasannya tidak akan melebar atau kabur.

[29] Ruth Permatasari Novianna, *Pengungkapan Diri pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. Skripsi.* (Jakarta: Jurusan Psikologi Universitas Gunadarma, 2012), hal. 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam pembahasan ini peneliti membatasi dari sejumlah konsep yang diajukan dalam penelitian dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* Untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro". adapun definisi konsep dari penelitian ini adalah :

a. Konseling Kelompok *Johari Window*

1) Konseling Kelompok

Konseling kelompok *(Group Counseling)* merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik *(feedback)* dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok *(group dynamic).*[30]

Menurut Gibson dan Mitchell mengatakan konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier.[31]

Konseling kelompok ditujukan untuk memecahkan masalah klien serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Menurut

[30] Latipun. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga).* (Malang: UMM Press. 2008) , hal. 181
[31] Latipun. *Psikologi Konseling.*(Malang : UMM. 2001), hal.129

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Prayitno tujuan layanan konseling kelompok yaitu terkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi; terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

2) Teknik *Johari Window*

Pada tahun 1955, psikolog kepribadian dari Amerika yang bernama Joseph Luft dan Harry Ingham membuat *Johari Window*, istilah Johari dalam sebenarnya berasal dari gabungan dua nama ahli tersebut, yaitu melukiskan diri individu ibarat sebuah ruangan berserambi empat. *Johari Window* merupakan suatu model dari keterbukaan diri yang menyimpulkan bahwa kesadaran diri dipengaruhi oleh keterbukaan diri dan memperoleh informasi tentang diri dari orang lain.

Johari window merupakan suatu gambaran suatu gambaran diri seseorang dalam membangun relasi dalam bentuk jendela yang terdiri dari empat wilayah, yaitu wilayah terbuka, wilayah buta, wilayah tersembunyi dan wilayah tidak sadar.

Joseph Luft dan Harry Ingham, mengembangkan konsep *Johari Window* sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"jendela". "jendela" terdiri dari matrik empat sel yang masing-masing sel menunjukkan daerah *self* (diri), baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut adalah:

a) Diri terbuka *(open area)*

Adalah informasi tentang diri kita, baik itu mengenai kelebihan maupun kekurangan kita ketahui dan orang lain juga mengetahuinya, seperti nama, jabatan, pangkat, status perkawinan, lulusan mana. Ketika memulai sebuah hubungan, kita akan menginformasikan sesuatu yang ringan tentang diri kita. Semakin lama informasi tentang diri kita akan terus bertambah secara vertical, sehingga mengurangi *hidden area*. Semakin besar *open area*, maka semakin produktif dan menguntungkan hubungan interpersonal kita.

b) Diri tersembunyi *(hidden area)*

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(1) *Over disclose*, yaitu sikap yang terlalu banyak mengungkapkan sesuatu sehingga hal-hal yang seharusnya disembunyikan juga diungkapkannya.

(2) *Under disclose*, yaitu sikap yang terlalu menyembunyikan sesuatu yang seharusnya dikemukakan. Misalnya saat pelaksanaan konseling dimana konseli tidak mau mengemukakan masalahnya sehingga dapat menyulitkan proses konselingnya.

c) *Blind area*

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

d) *Unknown area*

Adalah informasi yang tidak diketahui oleh orang lain atau diri kita sendiri, misalnya ketika pertama kali senang kepada orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain selain anggota keluarganya. Kita tidak pernah mengatakan perasaan "cinta". Jendela ini akan mengecil sehubungan kita tumbuh dewasa, mulai mengembangkan diri atau belajar dari pengalaman.

3) Konseling Kelompok *Johari Window*

Konseling Kelompok *Johari Window* adalah proses konseling yang bertujuan dalam keterbukaan diri konseli melalui teknik *Johari Window* agar individu dapat mengekspresikan dirinya menjadi lebih baik.

b. Pengungkapan Diri

1) Pengertian Pengungkapan Diri

Morton menyatakan bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi di dalam pengungkapan diri bersifat deskriptif atau evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh orang lain seperti jenis pekerjaan, alamat dan usia. Evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang diidolakan, kegiatan yang menjadi kegemaran atau sesuatu yang tidak disukai.[32]

Altman dan Taylor menyatakan bahwa individu akan jauh lebih menyukai pribadi yang mengungkapkan diri secara tidak berlebihan

[32] Tri Dayaksini Hudaniah. *Psikologi Sosial.* (Malang: UMM Press. 2006), hal. 104

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seperti yang dilakukan terhadapnya. Hal ini menunjukkan bahwa apabila individu terlalu terbuka dan tergantung terhadap individu lain, maka salah satu individu tersebut akan mengakhiri hubungan diantara keduanya. Orang lain akan lebih tertarik kepada individu yang mengungkapkan diri secara tepat. Individu yang mampu mengungkapkan diri secara tidak berlebihan dan tidak bergantung terhadap orang lain akan memberikan kesan baik. Sebaliknya jika individu terlalu jauh dalam mengungkapkan diri dan selalu bergantung terhadap orang lain maka orang lain akan mengakhiri hubungan diantara keduanya.[33]

2) Aspek-Aspek Pengungkapan Diri

Menurut Pearson ada lima aspek pengungkapan diri yaitu: jumlah informasi yang diungkapkan, sifat dasar positif dan negatif, dalamnya suatu pengungkapan diri, waktu pengungkapan, dan lawan bicara.

5. Teknik Pengumpulan Data

Hal yang harus dilakukan terlebih dahulu sebelum mengadakan penelitian adalah menentukan teknik yang akan digunakan dalam mengumpulkan data, harus diperlihatkan cara dan hakekat pemakaian metode pengumpulan datanya. Teknik pengumpulan data merupakan

[33] Sears, David O., J. L. Freedman & Anne, P. L. *Psikologi Sosial Jilid 1 Edisi Kelima*. (Alih Bahasa: Michael Adryanto & Savitri Soekrisno. (Bandung: Erlangga. 1999), hal. 257

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.[34]

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

a. Angket *(kuisioner)*

Angket atau *kuisioner* merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna. Angket merupakan metode pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bias diharapkan dari responden.[35]

Dipandang dari cara menjawabnya, angket dapat dibedakan menjadi angket terbuka dan tertutup. Namun, dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan angket tertutup yang merupakan angket dengan jumlah item dan alternative jawaban maupun responnya sudah ditentukan oleh peneliti, responden tinggal memilihnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Dalam angket yang dibuat peneliti ini menggunakan pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

[34] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 223.
[35] S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 33.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Angket yang dibuat berupa kalimat pernyataan yang dilaksanakan sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Angket yang berbentuk kalimat pernyataan ini memerlukan jawaban yang positif. Angket yang digunakan pada tes awal sama dengan angket yang digunakan pada tes akhir setelah *treatment.*

b. Observasi

Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data di mana pengumpul data mengamati secara visual gejala yang diamati serta menginterprestasikan hasil pengamatan tersebut dalam bentuk catatan sehingga validitas data sangat tergantung pada kemampuan observer.[36]

Sementara model observasi yang akan digunakan oleh peneliti adalah observasi partisipan *(participant observation).* Dengan observasi partisipan ini maka data yang diperoleh akan lebih lengkap dan tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat mana dari setiap perilaku yang Nampak.

6. Teknik Analisis Data

Di dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah pengumpulan data empirik. Secara garis besar, kegiatan menganalisis datanya adalah dimulai dari mengelompokkan data,

[36] S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyajikan data setiap variabel, melakukan perhitungan dan menjawab perumusan masalah, dan melakukan perhitungan dengan menggunakan statistik.[37]

Teknik analisis data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian. Sebab dari hasil itu dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan peneliti. Seperti yang telah dijelaskan di atas, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupaangket *(kuesioner).* Setelah data terkumpul, lalu data diukur dan dimasukkan dalam formulasi analisis uji Paired Samples T-Test. Tujuannya adalah untuk melihat pengaruh dan membandingkan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sehingga dapat menjawab rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas.

F. Sistematika Pembahasan

Supaya mempermudah dalam memahami dan mempelajari apa yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dapat dibagi dalam beberapa bab. Lebih jelasnya dapat di deskripsikan dengan susunan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan berisi bagian yang menjelaskan Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian Dan Sistematika Pembahasan.

[37] Asep Saepul Hamdi & Bahruddin, *Metoe Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan,* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hal. 48

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab II Tinjauan Pustaka membahas tentang teori-teori yang berhubungan dengan fakta atau kasus yang sedang dibahas. Disamping itu juga dapat disajikan mengenai berbagai asas atau pendapat yang berhubungan dan benar-benar bermanfaat sebagai bahan untuk melakukan analisis terhadap fakta atau kasus yang diteliti pada Bab IV. Dalam kajian pustaka memuat tiga sub bahasan, Antara lain :

1. Kajian Teoritik
2. Penelitian Terdahulu yang Relevan
3. Hipotesis Penelitian

Bab III Penyajian Data Bab ini dalamnya berisi tentang deskripsi umum objek penelitian, deskripsi hasil penelitian yang di dalamnya membahas tentang deskripsi proses pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* untuk meningkatkan pengungkapan diri yang tepat pada Ibu-Ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro, dan juga pengujian hipotesis.

Bab IV Analisis Data membahas tentang analisa data tentang proses dan pembahasana konseling kelompok dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterampilan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

Bab V Penutup membahas kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *JOHARI WINDOW* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PENGUNGKAPAN DIRI YANG TEPAT PADA IBU-IBU MUDA

A. Konseling Kelompok *Johari Window*

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling

Secara etimologis konseling berasal dari kata *counseling* yang dalam Bahasa inggris dikaitkan dengan kata "*councel*" yang berarti nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give councel*), dan pembicaraan (*to take councel*).[38] Dengan demikian dalam arti konsep kata konseling diartikan sebagai pemberian nasehat, proses pemberian anjuran untuk melakukan sesuatu atau proses tukar pikiran tentang suatu hal melalui sebuah pembicaraan.

Lebih luas dalam Andi Mappiare dalam W.S Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kemudian disebut konselor terhadap konseli. Dalam hal ini konseling dilakukan secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat

[38] Sahudi Siradj. *Pengantar Bimbingan dan Konseling.* (Surabaya: PT Revka Petra Medika. 2012), hal. 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengambil tanggung jawab terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi persoalan dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.[2]

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang professional yang disebut konselor terhadap konseli yang sedang membutuhkan bantuan agar konseli tersebut dapat mengatasi masalahnya, mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang selalu mengalami perubahan.

b. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok *(Group Counseling)* merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik *(feedback)* dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok *(group dynamic).*[3]

Menurut Gibson dan Mitchell mengatakan konseling kelompok berfokus pada usaha membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-

[2] W.S Winkel & M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* (Yogyakarta: Media Abadi. 2013), hal. 35.
[3] Latipun. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga).* (Malang: UMM Press. 2008) , hal. 181.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier.[4]

Menurut Saam konseling kelompok adalah proses hubungan interpersonal antara anggota dengan pemimpin kelompok dan antar anggota dengan anggota untuk membahas persoalan-persoalan yang mereka hadapi, belajar keterampilan personal sosial dan mewujudkan tingkah laku baru sehingga mereka dapat mencapai perkembangan pribadi yang optimal.[5]

Menurut Hasen, Warner, dan Smith menegaskan bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antarpribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.[6]

Menurut Harrison, konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.[7]

---

[4] Latipun. *Psikologi Konseling.* (Malang : UMM. 2001), hal.129.
[5] Novi Ferlinita Sari,*Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Regulation Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru*, (Skripsi FKIP Universitas Riau 2014), hal. 4.
[6] Prayitno dan Erman amti, *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling,* (Jakarta: PT. Rineka Cipta. 1999), hal. 315.
[7] M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok,* (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, konseling kelompok adalah bentuk layanan konseling kelompok yang dilakukan secara kelompok yaitu antara konselor sebagai pemimpin kelompok dan beberapa konseli. Antar anggota kelompok saling berinteraksi dalam memecahkan masalah atau konflik-konflik antarpribadi. Dalam proses konseling kelompok menggunakan prinsip dinamika kelompok dan umpan balik *(feedback*).

c. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Gibson dan Mitchell konseling kelompok berfokus pada usaha membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap, atau membuat keputusan karir.[8]

Tujuan konseling kelompok adalah :[9]

1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
2) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

[8] Latipun, *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*, (Malang: UMM Press. 2008) , hal. 181.
[9] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2002), hal. 49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan tujuan konseling menurut Pietrofesa pada dasarnya konseling kelompok dibedakan menjadi dua, yaitu teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan konseli dan masalah yang dihadapi konseli.[10]

Dari beberapa pendapat di atas tujuan konseling kelompok terbagi dalam tujuan pokok dan tujuan teoritis serta operaisonal. Tujuan teoritis yang berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasionalnya disesuaikan dengan harapan konseli dan masalah yang dihadapi konseli.

d. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Tahapan dalam penyelenggaraan konseling kelompok yaitu :[11]

1) Tahap Pembentukan

Yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Kegiatan dalam tahap pembentukan adalah :

a) Mengungkapkan pengertian tujuan kegiatan kelompok dalam rangka konseling kelompok. Hal ini dilakukan agar masing

[10] Latipun. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga).* (Malang: UMM Press. 2008), hal. 181.
[11] Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.* (Padang: Universitas Negeri Padang. 2004), hal 18.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masing anggota mengerti apa yang dimaksud dengan konseling kelompok dan kenapa konseling ini dilaksanakan. Yang akhirnya membuat masing-masing anggota melaksanakan proses ini dengan serius, tidak hanya main-main saja.

b) Menjelaskan cara dan norma kegiatan kelompok. Dengan memberi penjelasan tentang hal ini, masing-masing anggota akan tahu aturan main yang akan diterapkan dalam konseling kelompok ini. Jika ada masalah diperjalanan nanti, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya.

c) Saling memperkenalkan diri, mengungkapkan diri, saling mempercayai dan saling menerima, agar suasana kelompok terjalin lebih akrab. Sehingga tidak ada rasa canggung terhadap anggota kelompok yang lain. Ditekankan juga tentang asas kerahasiaan, semua informasi yang dibicarakan dalam kelompok hanya menjadi konsumsi mereka saja, tidak untuk orang lain diluar kelompok.

d) Menentukan agenda kegiatan. Jika agenda kegiatan ditentukan atau disepakati bersama, semangat kebersamaannya akan lebih terasa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Tahap Peralihan

Yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Kegiatan dalam tahap peralihan, antara lain:

a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. Mengamati dan menawarkan apakah anggota sudah siap memasuki tahap selanjutnya.
b) Membahas suasana yang terjadi.
c) Meningkatkan kemampuan keikut sertaan anggota.
d) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

Tahap kedua merupakan "jembatan" antara tahap pertama dan tahap ketiga. Adakalanya jembatan ditempuh dengan mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Tetapi, adakalanya jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan untuk memasuki tahap selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Yaitu tahapan "kegiatan ini" untuk membahas topik-topik tertentu atau mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan dalam tahap kegiatan, ialah:

a) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik masalah.

c) Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas.

d) Kegiatan selingan.

4) Tahap Pengakhiran

Yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan yang selanjutnya. Kegiatan dalam tahap pengakhiran, antara lain:

a) Pemimpin kelompok mengemukakan kegiatan akan berakhir.

b) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.

c) Merencanakan kegiatan selanjutnya.

d) Mengemukakan pesan dan harapan.

e) Menghentikan kegiatan.

Tahap pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok itu bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Pada tahap ini, kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Dalam penyelenggaraan konseling kelompok terdapat empat tahap yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Tiap tahap memiliki fungsi dan tujuan tersendiri. Tahap pembentukan merupakan tahap persiapan awal konseling kelompok. Tahap peralihan merupakan pengkondisian menuju tahap kegiatan. Tahap kegiatan merupakan pelaksanaan konseling kelompok yang efektif dan tahap pengakhiran merupakan refleksi pelaksanaan konseling kelompok.

e. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok

Keunggulan-keunggulan yang dimiliki oleh layanan konseling kelompok sebagai berikut :[12]

1) Menghemat waktu dan energi.
2) Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya bagi konseli.
3) Pengalaman komunalitas dalam konseling kelompok dapat meringankan beban penderitaan dan menentramkan konseli.
4) Memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki.

[12] M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok.* (Bandung: Alfabeta, 2013),hal. 32.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Bisa menjadi sarana untuk melatih dan mengembangkan keterampilan dan perilaku sosial dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata.
6) Menyediakan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain.
7) Memberikan motivasi lebih kuat kepada konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencana tindakannya.
8) Bisa menjadi sarana eksplorasi.

Konseling kelompok juga dapat mengandung keterbatasan keterbatasan, keterbatasan konseling kelompok antara lain:

1) Tidak cocok digunakan untuk menangani masalah-masalah perilaku tertentu seperti agresi yang ekstrim, konflik kakak-adik atau orangtua-anak yang intensif.
2) Ambiguitas inheren yang melekat dalam proses kelompok menyebabkan beberapa konselor terlalu mengendalikan kelompok.
3) Isu-isu dan masalah-masalah yang dimunculkan dalam kelompok kadang kadang mengganggu nilai-nilai personal atau membahayakan hubungan individu atau konselor dengan pihak lain seperti dengan orang tua atau dengan administrator.
4) Unsur konfidensialitas yang sangat esensial bagi kelompok yang efektif sulit untuk dicapai dalam konseling kelompok.
5) Modeling perilaku yang tidak diinginkan sulit untuk dieliminasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Meningkatnya ketegangan, kecemasan, dan keterlibatan yang terjadi dapat menimbulkan akibat yang tak diinginkan.
7) Kombinasi yang tepat dari anggota kelompok adalah penting namun sulit untuk dicapai.
8) Beberapa anggota kelompok menerima perhatian individual yang tidak memadai.
9) Adanya kesulitan untuk menjadwal konseling kelompok dalam agenda sekolah.
10) Hakikat konseling kelompok yang tidak spesifik sering sulit untuk menjastifikasi orangtua, guru, dan administrator yang skeptis.
11) Konselor kelompok harus terlatih dengan baik dan sangat terampil.

Selanjutnya, mengemukakan keterbatasan dalam konseling kelompok antara lain:[13]

1) Setiap konseli perlu berpengalaman konseling individual, baru bersedia memasuki konseling kelompok. Konseli tidak akan atau kesulitan untuk langsung masuk kelompok tanpa diawali dengan tahapan-tahapan sebelumnya. Pengalaman pada konseling individual diperlukan bagi konseli.
2) Konselor akan menghadapi masalah lebih kompleks pada konseling kelompok dan konselor secara spontan harus dapat memberi

[13] Latipun, *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga),* (Malang: UMM Press, 2008), hal. 184.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perhatian kepada setiap konseli. Kemampuan secara spontan memberi perhatian untuk banyak konseli dan mengamati satu per satu tingkah lakunya sepanjang hubungan konseling adalah keharusan dan hal ini tidak mudah dilakukan oleh seorang konselor.

3) Kelompok dapat berhenti karena masalah "proses kelompok". Waktu yang tersedia tidak mencukupi dan membutuhkan waktu yang lebih lama dan ini dapat menghambat perhatian terhadap konseli.
4) Kekurangan informasi individu yang mana yang lebih baik ditangani dengan konseling kelompok dan yang mana yang sebaiknya ditangani dengan konseling individual.
5) Seseorang sulit percaya kepada anggota kelompok, akhirnya perasaan, sikap, nilai, dan tingkah laku tidak dapat di "bawa" ke situasi kelompok. Jika hal ini terjadi hasil yang optimal dari konseling kelompok tidak dapat dicapai.

f. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat yang dapat diperoleh dengan menggunakan konseling kelompok sebagai teknik bimbingan dapat membantu individu menyelesaikan masalahnya. Wiener mengatakan bahwa interaksi kelompok memiliki pengaruh positif untuk kehidupan individual karena kelompok dapat dijadikan sebagai media teraupetik. Menurutnya interaksi kelompok

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk pemahaman tingkah laku individual.[14]

Menurut George dan Critiani, manfaat konseling kelompok adalah:

1) *It is efficient. Counselor can provide service to many more clients.*
2) *Group counseling provides a social interpersonal contexs in wich to work on interpersonal problem.*
3) *Clients have the opportunity to practice new behavior.*
4) *It enables clients to put their problems in perspective and to understanding how they are similar to and different from others.*
5) *Clients form a support for each others.*
6) *Clients learn interpersonal communication skill.*
7) *Clients are given the opportunity give to give as well as to receive help.*

Dalam konseling kelompok, seorang konselor dapat membantu lebih dari satu konseli, konseli dapat melatih kecerdasan interpersonalnya, mencoba kebiasaan baru, mendapat masukan dari anggota lain, mendapat motivasi dari anggota lain, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan antar anggota kelompok dapat saling membantu.

Berdasarkan paparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat konseling kelompok adalah berbagi pendapat dengan anggota kelompok, melatih kemampuan komunikasi interpersonal, dan melatih memecahkan

[14] Latipun, *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)* (Malang: UMM Press, 2008), hal. 183.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masalah di dalam suasana kelompok. Berbagi pendapat dengan anggota kelompok bertujuan agar individu mempertimbangkan solusi yang tepat dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Selain itu, komunikasi interpersonal juga akan dilatih sehingga kemampuan individu dalam memahami tiap-tiap anggota kelompok lebih mendalam. Peningkatan manfaat ini dapat dicapai jika seorang konselor memiliki keahlian dalam ketepatan pemberian respon, kemampuan konselor mengelola kelompok, kesediaan konseli mengikuti proses konseling, kepercayaan konseli kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses.

g. Syarat-syarat Kemampuan yang Harus Dipenuhi Oleh Konselor

Syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh konselor adalah:[15]

1) Konselor harus menguasai landasan teoritis dan konseling kelompok sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan kelompok yang menerapkan asas-asas dinamika kelompok.
2) Memiliki keterampilan berkomunikasi sebagian terwujud dalam menggunakan teknik-teknik konseling yang verbal secara tepat.
3) Konselor berpegang pada kode etik konselor.

[15] W.S Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 601.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Konselor terampil dalam menggunakan beberapa teknik tambahan yang mewujudkan tugasnya membina kesatuan dan menjaga proses dalam kelompok, antara lain:

(a) Memberikan umpan balik konstruktif kepada salah seorang anggota tentang dampak perhatiannya kepada anggota/peserta lain dalam kelompok. Dalam hal ini konselor dapat berinisiatif sendiri atau merumuskan serta menyimpulkan apa yang dikatakan oleh beberapa konseli.

(b) Memberikan perlindungan kepada seorang anggota yang ternyata merasa terancam oleh kritikan dari pihak teman dan menampakkan gejala menjadi terlalu gelisah.

(c) Memberikan umpan balik terhadap apa yang terjadi dalam kelompok, baik yang menyangkut kebersamaan maupun yang menyangkut kemajuan dalam proses.

(d) Menangani saat-saat diam secara konstruktif, bila pada suatu saat tidak ada konseli yang berbicara.

5) Peka terhadap berbagai ragam ekspresi nonverbal melalui gerakan anggota badan, ekspresi pada raut muka, posisi badan, sinar mata yang dilakukan oleh konseli.

Oleh karena itu, konselor harus memenuhi sejumlah syarat yang menyangkut pendidikan akademik, kepribadiannya, keterampilan berkomunikasi dengan orang, dan penggunaan teknik-teknik konseling. Hal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ini berkaitan dengan kenyataan bahwa proses konseling kelompok bersifat lebih kompleks daripada konseling individual karena jumlah faktor yang berpengaruh lebih banyak. Sebagai akibatnya tuntutan terhadap konselor lebih tinggi dan taraf keterlibatan secara mental dan fisik lebih tinggi pula. Kompetensi seorang konselor profesional terdiri atas kemampuan:[16]

a) Mengenal secara mendalam konseli yang hendak dilayani.
b) Menguasai khasanah teoritik dan prosedural temasuk teknologi dalam bimbingan dan konseling. Penguasaan khasanah teoritik dan prosedural serta teknologi dalam bimbingan dan konseling mencakup kemampuan:
   (1) Menguasai secara akademik teori, prinsip, teknik dan prosedur serta sasaran yang digunakan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling.
   (2) Mengemas teori, prinsip, dan prosedur dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan.
c) Menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan. Untuk menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan, seorang konselor harus mampu:
   (1) Merancang kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling.

[16] Sunaryo Kartadinata, *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal.* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2007), hal. 39.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(2) Mengimplementasikan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling.

(3) Menilai proses dan hasil kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling serta melakukan penyesuaian-penyesuaian berdasarkan keputusan transaksional selama rentang proses bimbingan dan konseling dalam rangka memandirikan konseli.

d) Mengembangkan profesionalitas sebagai seorang konselor secara berkelanjutan.

Dari berbagai pendapat di atas, syarat kemampuan seorang konselor dalam melaksanakan proses konseling adalah konselor yang mampu menguasai landasan teori, teknik, dan keterampilan-keterampilan konseling serta berpegang pada kode etik konselor. Selain itu konselor harus berupaya untuk mengenal konseli secara mendalam serta menunjukkan penerimaan pada diri konseli dan konselor berupaya untuk memandirikan konseli dalam menyelesaikan permasalahan dengan memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengambil keputusan sesuai dengan alternatif-alternatif pilihan dalam proses konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Teknik *Johari Window*

a. Pengertian *Johari Window*

Istilah Johari dalam teknik *Johari Window* merupakan gabungan dari dua nama ahli psikologi kepribadian yaitu Joseph Luft dan Harry ingham.[17] Teori *self disclosure* yang dijadikan sebagai landasan teknik *johari window* adalah teori pengungkapan reaksi atau tanggapan diri terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan kita di masa kini. Inilah yang mendasari teknik *johari window,* bahwa seseorang harus membuka diri dengan lingkungan sekitar untuk mewujudkan tanggapan yang baik. Mengungkapkan diri atau membuka diri disini bukan berarti membuka diri secara detail sampai hal-hal yang pribadi melainkan mengungkap reaksi-reaksi dari aneka kejadian yang telah dialami bersama.

Pelaksanaan teknik *Johari Window* menekankan bahwa setiap individu dapat mengetahui atau tidak mengetahui diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian diperlukan pengungkapan diri antar individu agar saling mengenal diri sendiri dan orang lain. Johnson menjelaskan pembukaan diri memiliki dua sisi yaitu bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain, terbuka kepada yang lain mempunyai makna bahwa seseorang individu membagikan aneka gagasan dan perasaan diri sendiri kepada individu lain dan membiarkan individu lain tahu tentang dirinya,

[17] Supratiknya, *Komunikasi AntarPribadi Tinjauan Psikologi.* (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hal. 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sedangkan terbuka bagi yang lain mempunyai makna bahwa seseorang individu menunjukkan perhatian pada aneka gagasan dan perasaan individu lain serta mengetahui siapa individu lain tersebut. Kedua proses ini jika terjadi serentak maka membuahkan relasi terbuka Antara individu dengan individu lain. Apabila setiap individu dapat memahami diri sendiri maka ia akan dapat mengendalikan sikap dan tingkah lakunya pada saat berhubungan dengan orang lain.[18]

Prinsip dasar teori *self disclosure* bahwa setiap orang dapat mengetahui dan tidak mengetahui tentang dirinya dan orang lain dan secara mendasar digambarkan dalam bentuk jendela johari (*johari window).*

Joseph Luft dan Harry Ingham, mengembangkan konsep *Johari Window* sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah "jendela". "jendela" terdiri dari matrik empat sel yang masing-masing sel menunjukkan daerah *self* (diri), baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut adalah :[19]

1) Diri terbuka *(open area)*

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

[18] Alo, Liliweri. *Komunikasi Antarpribadi.* (Bandung: Citra Aditya Bakti, 1997), hal. 57.
[19] Herri Zan Pieter. *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*. (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 171.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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

2) Diri tersembunyi *(hidden area)*

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

a) *Over disclose*, yaitu sikap yang terlalu banyak mengungkapkan sesuatu sehingga hal-hal yang seharusnya disembunyikan juga diungkapkannya.

b) *Under disclose*, yaitu sikap yang terlalu menyembunyikan sesuatu yang seharusnya dikemukakan. Misalnya saat pelaksanaan konseling dimana konseli tidak mau mengemukakan masalahnya sehingga dapat menyulitkan proses konselingnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) *Blind area*

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

4) *Unknown area*

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Bagian-Bagian diri *(self)*

Dalam diri seseorang terdapat empat bagian ruang pribadi yang menujukkan pada kepribadian seseorang. Keempat ruang tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:[20]

	Known to self	*unknown to self*
Known to others	*open*	*Blind*
Unknown to others	*Hidden*	*Unknown*

Gambar 2.1 *johari window*[21]

Berdasarkan gambar di atas maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut:

1) *The open self* (diri yang terbuka)

Menggambarkan bahwa semua informasi, tingkah laku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide-ide diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Contoh: nama, jabatan, status perkawinan, jenis kelamin, dan lain-lain. Masing-masing individu mempunyai keterbukaan diri yang berbeda-beda, tergantung pada situasi apakah nyaman/tidak dan pada orang yang diajak berinteraksi. Dalam model *johari window,* empat dimensi diri tidak berdiri sendiri tetapi masing-

[20] Nurul Ramadhani Makarao. *NLP (Neuro Linguistik Pragramming) Komunikasi Konseling.* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 69

[21] Nurul Ramadhani Makarao. *NLP (Neuro Linguistik Programming Komunikasi Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 70.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masing sebagai bagian dari keseluruhan satu sama lain. Contoh: ketika seorang individu sedang berdua dengan sahabatnya maka yang terjadi adalah bagian diri "*open self*" lebih luas, dan "*hidden self*" kecil.

2) *The Blind Self* (diri yang buta)

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

3) *The Hidden Self* (diri yang tersembunyi)

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain yang sengaja ditutp-tutupi oleh yang bersangkutan agar tetap kelihatan baik.

4) *The Unknown Self* (diri yang tak dikenal)

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

	Known to self	*Unknown to self*
Known to others	*Open*	*Blind*
Unknown to others	*Hidden*	*Unknown*

Gambar 2.2 Kemungkinan *Johari Window* seseorang[22]

Dari gambar di atas dapat diartikan bahwa semakin kecil luas daerah *open* maka dapat dikatakan orang tersebut memiliki diri yang pesimis, tidak produktif, dan sulit untuk berkembang. Demikian juga sebaliknya, semakin luas daerah *open* dapat dikatakan orang tersebut mempunyai konsep diri yang positif. Ia telah tahu, baik kuantitas maupun kualitas tentang kelebihan dan kekurangan serta kekuatan dan kelemahan dirinya.

[22] Nurul Ramadhani Makarao. *NLP (Neuro Linguistik Programming Komunikasi Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 71.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Individu tersebut semakin bebas untuk menentukan langkahnya. Begitu juga topeng-topeng yang dipakainya, semakin terkuak dan ditinggalkannya. Individu menjadi pribadi yang tinggi, tidak takut menghadapi kegagalan. Siap menghadapi tantangan dalam hidup dilingkungannya. Seseorang yang melakukan upaya mengenali kelebihan dan kekurangannya, dengan begitu orang lain akan menyadari siapa dirinya.

Berdasarkan pernyataan di atas, keempat jendela johari saling berkaitan. Jika yang satu menyempit pasti yang lain akan melebar dan begitu sebaliknya jika ada yang melebar pasti ada sisi jendela yang menyempit. Tergantung dari bagaimana seseorang itu mengadakan hubungan komunikasi dengan orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *johari window* adalah teknik yang mengkondisikan seseorang untuk mau berinteraksi dengan orang lain dengan menerima umpan balik dan berbagi dengan apa yang diinginkan agar seseorang mendapatkan informasi tentang dirinya, sehingga seseorang dapat memahami dirinya, mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya.

c. Manfaat Teknik *Johari Window*

Seseorang dapat mengungkapkan maksud-maksud keinginannya, menerima umpan balik tentang tingkah laku, dan memodifikasi tingkah laku sampai orang lain memandang sebagaimana diri seseorang itu mempunyai pandangan terhadap dirinya. Artinya sampai akibat-akibat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang ditimbulkan oleh tingkah laku seseorang itu sama dengan pandangan orang lain.[23] Menurut Johnson beberapa manfaat pembukaan diri yang ada dalam penerapan teknik *johari window* adalah:[24]

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

Jadi dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik *johari window* dalam konseling kelompok adalah masing-masing anggota kelompok dapat mengutarakan keinginannya, menerima umpan balik tentang tingkah laku diri, dan memodifikasi tingkah laku sampai orang lain mempersepsikan sebagaimana kita maksudkan sehingga terbuka hubungan yang baik.

[23] Supratiknya. *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologi.* (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hal. 16.
[24] Supratiknya. *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologi.* (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hal. 15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Prinsip-Pinsip Perubahan dalam *Johari Window*

Joseph Luft mendeskripsikan beberapa prinsip perubahan wilayah diri individu, yaitu :[25]

1) Perubahan satu wilayah akan mempengaruhi wilayah lainnya.
2) Dibutuhkan energy untuk menyembunyikan, menyangkal, atau menjadi buta terhadap perilaku yang melibatkan interaksi.
3) Ancaman cenderung menurunkan kesadaran, sedangkan saling mempercayai cenderung dapat meningkatkan kesadaran.
4) Kesadaran yang dipaksakan adalah sesuatu yang tidak diinginkan dan biasanya tidak efektif.
5) Pembelajaran interpersonal berarti mengubah perilaku yang pernah terjadi, sehingga wilayah terbuka lebih besar dan wilayah yang lain lebih mengecil.
6) Berinteraksi dengan orang lain yang terbuka dan bebas dapat memperbanyak kemampuan dan keahlian individu dalam menyelesaikan masalahnya sendiri.
7) Wilayah terbuka yang lebih kecil, kemampuan berkomunikasinya lebih rendah.
8) Terdapat rasa ingin tahu yang universal tentang daerah yang tidak diketahui. Hal ini tergantung oleh kebiasaan, pelatihan social, dan ketakutan yang merugikan individu.

[25] *NTL READING BOOK FOR HUMAN RELATIONS TRAINING*, NTL INSTITUTE. 1982, hal 35

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9) Sensivitas berarti menghargai kerahasiaan perilaku di wilayah tersembunyi, wilayah buta, dan wilayah tidak diketahui serta menghormati keinginan orang lain untuk menjaganya.

e. Teknik *Johari Window* dalam Meningkatkan Pengungkapan Diri

Joseph Luft mengemukakan teori pengungkapan diri didasarkan pada model interaksi manusia, yang disebut *Johari Window*. Menurut Joseph Luft, orang memiliki atribut yang hanya diketahui oleh dirinya sendiri, hanya diketahui orang lain, diketahui diri sendiri dan orang lain, dan tidak diketahui siapapun.[26] *Johari Window* memberikan contoh betapa orang dapat memperluas kesadaran dirinya lewat pengungkapan diri.[27] *Johari Window* memiliki aspek yang inovatif dimana teknik ini dapat mengakui dimensi konsep diri yang sebelumnya tidak disadari atau diketahui.

Sedangkan menurut istilah yang dikutip oleh Supratiknya bahwa teori pengungkapan diri yang dijadikan sebagai landasan teknik *Johari Window* adalah teori pengungkapkan reaksi atau anggapan diri terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan individu di masa kini. Inilah yang mendasari teknik *Johari Window*, bahwa seseorang harus membuka diri dengan lingkungan sekitar untuk mewujudkan tanggapan yang baik. Susunan wilayah yang dimiliki seseorang dalam membangun

[26] S. Djuarsa Sendjaja. *Materi Pokok Teori Komunikasi*. (Jakarta: Universitas Terbuka, 2004), hal. 241.
[27] Supratiknya, *Tumbuh Bersama Sahabat Edisi 1: Konseling Sebaya Sebuah Gaya Hidup.* (Yogyakarta: Kanisius, 1996), hal. 61.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

relasi berbeda beda dan dapat berubah. *Johari Window* memiliki empat batas wilayah. Batas keempat wilayah ini bukan tidak berubah-ubah. Batas wilayah ini dapat menyempit atau meluas sesuai tingkat kedekatan dan keterbukaan seseorang dengan dirinya sendiri dengan orang lain.[28]

Johari Window pada awal membangun relasi susunan wilayah seseorang kurang lebih akan sebagai berikut:[29]

I	II
III	IV

Gambar 2. 3 Susunan awal pada awal membangun relasi

Pada tahap awal ini kedua belah pihak akan menjajaki seberapa besar masing-masing saling mempercayai. Bila pengungkapan diri secara umpan balik mereka lakukan terasa menyenangkan dan memuaskan, individu dan mereka akan meningkat ke arah semakin terbuka sehingga mereka mampu untuk saling menolong dalam mengembangkan dan memperluas diri masing-masing.

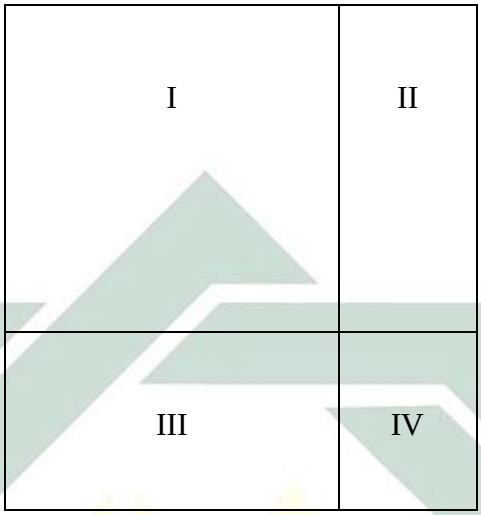
[28] Supratiknya, *Tumbuh Bersama Sahabat Edisi 1: Konseling Sebaya Sebuah Gaya Hidup.* (Yogyakarta: Kanisius, 1996), hal. 61.
[29] Supratiknya, *Tumbuh Bersama Sahabat Edisi 1: Konseling Sebaya Sebuah Gaya Hidup.* (Yogyakarta: Kanisius, 1996), hal. 61.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam jenis kepribadian ini, wilayah kesadaran tertutup karena yang bersangkutan enggan membuka diri serta tidak menerima umpan balik dari orang lain. Akibatnya, sebagian besar diri menjadi tetap tidak sadar. Wilayah pertama menjadi sempit karena individu menolak ajakan untuk berkomunikasi. Orang yang menutup diri mungkin pernah mengalami kejadian yang menyakitkan dalam berkomunikasi. Kepribadiannya penuh dengan pertahanan, bukan untuk menjelajahi aneka kemungkinan dalam hidup yang dapat diperoleh dari membuka diri dengan orang lain. Bagi orang berkepribadian ini hidup menjadi tidak bermakna dan penuh dengan kekacauan.

Bila orang sangat jujur dengan dirinya sendiri dan bersikap sangat terbuka dalam relasi sehingga ia senang menerima umpan balik dan meyakinkan orang lain menyingkap diri, maka keempat wilayahnya akan menjadi sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 2.4 Susunan Wilayah Pribadi Setelah Membangun Kedekatan Hubungan

Gambar di atas melukiskan kepribadian individu yang terbuka di mana wilayah pertama diperluas lewat umpan balik dan pengungkapan diri. Keadaan tersebut membuat yang bersangkutan merasa bahwa ia menguasai sebagian besar dirinya dan mampu mengarahkan hidupnya dengan penuh kesadaran. Individu menyadari kemampuan dan potensi-potensinya serta mampu menerima dan mengerahkan semua untuk mengejar tujuan-tujuan hidupnya.

Supratiknya menjelaskan bahwa perkembangan seseorang sangat tergantung pada kejujuran dirinya sendiri serta keterbukaannya untuk membiarkan orang lain memberikan andil pada perkembangannya itu. Individu tidak akan pernah mampu mengungkapkan diri bila tidak pernah belajar menerima serta menghargai dirinya sendiri maupun orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perkembangannya tergantung pada keterbukaannya pada proses pertumbuhannya yang berlangsung. Pengungkapan diri melahirkan perkembangan pada kedua belah pihak adalah hasil dari keaslian dalam membuka diri serta ketulusan, kejujuran, dan sikap antusias dalam membangun relasi.

Kedua gambar di atas dapat disimpulkan bahwa keempat jendela tersebut saling berkaitan. Jika yang satu menyempit pasti yang lain akan melebar dan begitu sebaliknya jika ada yang melebar pasti ada sisi jendela yang menyempit. Tergantung dari bagaimana seseorang itu mengadakan hubungan komunikasi dengan orang lain.

B. Pengungkapan Diri Yang Tepat pada Ibu – Ibu Muda

1. Pengertian Pengungkapan Diri

Morton menyatakan bahwa pengungkapan diri *(self disclosure)* merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi di dalam pengungkapan diri bersifat deskriptif atau evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh orang lain seperti jenis pekerjaan, alamat dan usia. Evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang diidolakan, kegiatan yang menjadi kegemaran atau sesuatu yang tidak disukai.[30]

[30] Tri Dayaksini Hudaniah. *Psikologi Sosial.* (Malang: UMM Press. 2006), hal. 104.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Wheeles, *self disclosure* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapakan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Person mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.[31]

Dalam Ensiklopedi Psikologi, *self disclosure* atau pengungkapan diri adalah mengungkapkan kenyataan tentang diri sendiri kepada orang lain yang menyangkut sebuah proses penting dalam pertumbuhan sebuah hubungan.[32]

Wrightsman menyebutkan keterbukaan diri adalah suatu proses menghadirkan diri yang terwujud dalam kegiatan membagi informasi, perasaan, dengan orang lain.[33]

Sedangkan Johanes Papu menjelaskan bahwa pengungkapan diri atau *"self disclosure"* dapat diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan tersebut dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan lain sebagainya. Pengungkapan diri haruslah dilandasi dengan kejujuran dan keterbukaan dalam memberikan informasi,

---

[31] PEDAGODI, Jurnal Ilmiah Pendidikan. Volume XIII No. 1 April 2013, hal 111

[32] Rom Harre dan Roger Lamb. *Ensiklopedi Psikologi, Terjemahan Ediati Kamil.* (Jakarta: Arcan, 1996), hal. 273

[33] Dayakisni. T & Hudaniah. *Psikologi Sosial.* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2006), hal. 104.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau dengan kata lain apa yang disampaikan kepada orang lain hendaklah bukan merupakan suatu topeng pribadi atau kebohongan belaka sehingga hanya menampilkan sisi yang baik saja.[34]

Pengungkapan diri atau keterbukaan diri merupakan perilaku komunikasi yang dilakukan individu secara sengaja menjadikan dirinya diketahui oleh pihak lain. Keterbukaan diri terjadi apabila individu secara sukarela mencerminkan mengenai dirinya kepada orang lain, sehingga orang tersebut menjadi senang karena mendapatkan informasi langsung dari yang bersangkutan daripada sumber-sumber lain.[35]

Altman dan Taylor juga mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Proses untuk mencapai hubungan yang akrab disebut model penetrasi sosial. Ada dua dimensi *self disclosure* seseorang yaitu keluasan dan kedalaman. Keluasan berkaitan dengan siapa seseorang mengungkapkan dirinya (*target person)* seperti orang yang baru dikenal, teman biasa, orang tua/saudara dan teman dekat. Kedalaman berkaitan dengan topik khusus.[36]

Altman dan Taylor menyatakan bahwa individu akan jauh lebih menyukai pribadi yang mengungkapkan diri secara tidak berlebihan seperti

---

[34] Johanes Papu. "Pengungkapan Diri", diunduh tanggal 2 Maret 2018 pukul 19.02 dari*:http://www.epsikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=271*.
[35] Inge Hutagalung. *Pengembangan Kepribadian.* (Bekasi: PT Indeks. 2007), hal. 28
[36] PEDAGODI, Jurnal Ilmiah Pendidikan. Volume XIII No. 1 April 2013, hal 112

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dilakukan terhadapnya. Hal ini menunjukkan bahwa apabila individu terlalu terbuka dan tergantung terhadap individu lain, maka salah satu individu tersebut akan mengakhiri hubungan diantara keduanya. Orang lain akan lebih tertarik kepada individu yang mengungkapkan diri secara tepat. Individu yang mampu mengungkapkan diri secara tidak berlebihan dan tidak bergantung terhadap orang lain akan memberikan kesan baik. Sebaliknya jika individu terlalu jauh dalam mengungkapkan diri dan selalu bergantung terhadap orang lain maka orang lain akan mengakhiri hubungan diantara keduanya.[37]

Jadi yang dimaksud pengungkapan diri *(self disclosure)* adalah sebuah proses membagi informasi dan perasaan oleh seseorang terhadap orang lain secara jujur untuk mencapai sebuah keterbukaan.

2. Karakteristik Pengungkapan Diri

Pengungkapan Diri mempunyai beberapa karakteristik umum Antara lain :[38]

a. Pengungkapan diri adalah suatu tipe komunikasi tentang informasi diri yang pada umumnya tersimpan, yang dikomunikasikan kepada orang lain.

[37] Sears, David O., J. L. Freedman & Anne, P. L. *Psikologi Sosial Jilid 1 Edisi Kelima*. (Alih Bahasa: Michael Adryanto & Savitri Soekrisno. (Bandung: Erlangga. 1999), hal. 257
[38] PEDAGODI, Jurnal Ilmiah Pendidikan. Volume XIII No. 1 April 2013

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Pengungkapan diri adalah informasi diri yang seseorang berikan merupakan pengetahuan yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain dengan demikian harus dikomunikasikan.

c. Pengungkapan diri adalah informasi tentang diri sendiri yakni tentang pikiran, perasaan dan sikap.

d. Pengungkapan diri dapat bersifat informasi secara khusus. Informasi secara khusus adalah rahasia yang diungkapkan kepada orang lain secara pribadi yang tidak semua orang ketahui.

e. Pengungkapan diri melibatkan sekurang-kurangnya seorang individu lain, oleh karena itu pengungkapan diri merupakan informasi yang harus diterima dan dimengerti oleh individu lain.

3. Aspek Pengungkapan Diri

Menurut Pearson komponen *self disclosure* yaitu:[39]

a. Jumlah informasi yang diungkapkan berkaitan dengan seberapa banyak informasi yang diungkapkan oleh individu.

b. Sifat dasar yang positif dan negatif menyangkut bagaimana individu mengungkapkan diri mengenai hal-hal positif dan negatif mengenai dirinya karena individu dapat memuji atau bahkan menjelek-jelekkan dirinya sendiri.

[39] Ruth Permatasari Novianna, *Pengungkapan Diri pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. Skripsi.* (Jakarta: Jurusan Psikologi Universitas Gunadarma, 2012), hal. 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Dalamnya pengungkapan diri menyangkut seberapa banyak dan detail informasi yang diungkapkan oleh individu karena individu dapat mengungkapkan dirinya secara umum maupun secara mendetail.

d. Waktu pengungkapan diri berhubungan dengan berapa lama waktu yang dibutuhkan oleh individu untuk mengungkapkan diri, individu dapat terbuka atau mau mengungkapkan dirinya secara cepat atau dalam waktu yang relatif lama.

e. Jenis kelamin dan lawan bicara mempengaruhi keterbukaan diri individu seperti terbuka kepada orang tua, teman, pacar, sahabat, keluarga, dan guru.

Berdasarkan penjelasan diatas, aspek yang akan digunakan untuk penyusunan skala psikologis dalam penelitian ini mengacu pada aspek *self disclosure* yang dikemukakan oleh Pearson.

4. Faktor – faktor Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:[40]

a. Besar kelompok

Keterbukaan diri lebih banyak terjadi pada kelompok kecil daripada kelompok besar. Kelompok kecil biasanya terdiri dari dua orang dan ini merupakan kelompok yang cocok untuk seseorang dapat lebih terbuka

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap orang lain karena dengan satu pendengar maka seseorang yang menjadi pendengar akan lebih cermat dan fokus menanggapi atau bahkan menghentikan apabila dirasa situasinya kurang mendukung. Bila lebih dari satu orang yang menjadi pendengar, pemantauan dirasa lebih sulit karena akan muncul banyak tanggapan yang berbeda dari pendengar yang berbeda.

b. Perasaan menyukai

Individu membuka diri kepada orang yang disukai dan tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak disukai. Hal ini dikarenakan orang yang individu sukai dan mungkin juga memiliki perasaan yang sama akan bersikap mendukung dan positif atau terbuka dengan individu tersebut.

c. Efek diadik

Individu melakukan keterbukaan diri apabila orang yang bersamanya juga melakukan keterbukaan diri. Efek diadik ini membuat individu merasa aman, nyaman, dan pada kenyataannya akan memperkuat keterbukaan diri seorang individu.

d. Kompetensi

Individu yang berkompeten akan lebih terbuka mengenai dirinya daripada orang yang kurang berkompeten. Individu yang berkompeten akan mampu melakukan komunikasi interpersonal dengan baik karena individu tersebut dapat menempatkan dirinya, mengatakan apa yang seharusnya dikatakan, dan juga dapat lebih bersikap terbuka.

e. Kepribadian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Individu yang pandai bergaul akan lebih bersikap terbuka kepada orang lain daripada individu yang kurang pandai bergaul. Individu yang kurang memiliki keberanian berbicara pada umumnya juga akan memiliki keterbukaan diri yang kurang daripada individu yang merasa nyaman saat melakukan komunikasi.

f. Topik

Individu lebih cenderung membuka diri terhadap topik tertentu. Individu mungkin lebih terbuka terhadap informasi mengenai pekerjaan dan hobi daripada tentang hubungan seks ataupun keuangan. Pada umumnya semakin negatif dan pribadi suatu topik, maka keterbukaan diri individu juga semakin kecil.

g. Jenis kelamin

Faktor utama yang mempengaruhi keterbukaan diri seseorang adalah jenis kelamin. Umunya pria lebih kurang terbuka daripada wanita. Judy Pearson (1980) mengungkapkan bahwa peran sex *(sex role)* dan bukan jenis kelamin dalam arti biologis yang menyebabkan perbedaan dalam hal keterbukaan diri. Wanita yang maskulin biasanya kurang membuka diri daripada wanita yang feminim. Pria yang feminim akan lebih terbuka daripada pria yang maskulin. Pria dan wanita juga mengemukakan alasan yang berbeda mengapa mereka cenderung untuk tidak membuka diri.

Selanjutnya, Dindia menyatakan faktor penting dalam keterbukaan diri adalah resiprositas. Keterbukaan diri cenderung akan dibalas dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keterbukaan diri. Jika berbagi informasi kepada orang lain, orang lain mungkin dapat merespon dengan cara yang sama. Ketika individu berbicara tentang hal yang menarik, maka orang lain juga akan demikian, begitupun sebaliknya. Sebaliknya, jika individu memberi tahu hal-hal yang bersifat pribadi, orang lain diharapkan merespon dengan keterbukaan yang sama. Oleh karena itu, dapat ditarik benang merah, bahwa secara umum individu menyukai orang yang mau berbagi keterbukaan diri.[41]

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri yang dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang mempengaruhi keterbukaan diri seseorang adalah dilihat dari besarnya kelompok, jenis kelamin, perasaan menyukai dan akan membuka diri bila orang lain juga melakukannya, kepribadian, serta topik pembicaraan.

5. Pedoman dalam Pengungkapan Diri

Menurut DeVito hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam keterbukaan diri adalah sebagai berikut:[42]

a. Motivasi melakukan keterbukaan diri

Keterbukaan diri hendaknya didorong oleh rasa berkepentingan terhadap hubungan dengan orang lain dan diri sendiri. Sebab keterbukaan diri tidak hanya bersangkutan tentang diri individu saja tetapi juga bersangkutan dengan orang lain.

[41] Shelley E. Taylor. Dkk. *Psikologi Sosial, Edisi Kedua Belas.* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 335.
[42] Tri Dayaksini Hudaniah. *Psikologi Sosial.* (Malang: UMM Press. 2006), hal. 109

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Kesesuaian dalam keterbukaan diri

Dalam melakukan keterbukaan diri harus disesuaikan dengan keadaan lingkungan. Keterbukaan diri harus dilakukan pada waktu dan tempat yang tepat. Misalnya bila individu ingin mengungkapkan sesuatu pada orang lain, maka individu harus bisa melihat apakah waktu dan tempatnya sudah tepat.

c. Timbal balik dari orang lain

Selama melakukan keterbukaan diri, berikan lawan bicara kesempatan untuk melakukan keterbukaan dirinya sendiri. Jika lawan bicara tidak melakukan keterbukaan diri juga, maka ada kemungkinan bahwa orang tersebut tidak menyukai keterbukaan yang individu lakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pedoman keterbukaan diri yaitu motivasi untuk melakukan keterbukaan diri yang didorong oleh rasa berkepentingan terhadap hubungan dengan orang lain dan diri sendiri. Kedua, keterbukaan diri harus disesuaikan dengan waktu dan tempat yang tepat. Ketiga, membutuhkan lawan bicara dan timbal baliknya. Sedangkan hal-hal yang dapat diungkapkan dalam melakukan keterbukaan diri adalah meliputi informasi pribadi, informasi sosial, informasi karir, dan informasi pendidikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Fungsi Pengungkapan Diri

Menurut Derlaga dan Grzelak ada 5 (lima) fungsi pengungkapan diri, Antara lain:[43]

a. Ekspresi (*Expression)*

Dalam kehidupan kadang individu mengalami hal – hal yang membuat kecewa seperti percintaan, pekerjaan. Untuk membuang semua kekecewaan atau kekesalan itu biasanya kita akan merasa senang bila bercerita kepada teman yang dipercayai. Dengan adanya pengungkapan diri semacam ini seseorang mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaannya.

b. Penjernihan diri (*self clarification)*

Dengan saling berbagi rasa dan menceritakan perasaan serta masalah yang individu hadapi kepada orang lain, individu berharap agar memperoleh penjelasan dan pemahaman dari orang lain akan masalahnya sehingga pikirannya akan menjadi lebih jernih dan dapat melihat inti dari persoalan dengan baik.

c. Keabsahan Sosial (*social Validation*)

Setelah membicarakan masalah yang dihadapi, biasanya pendengar akan memberikan tanggapan mengenai permasalahan tersebut. Sehingga dengan begitu, individu akan mendapatkan

[43] Tri Dayaksini, dkk. *Psikologi Sosial.* (Malang: UMM Press. 2006), hal. 107

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

informasi yang bermanfaat tentang kebenaran akan pandangan serta memperoleh dukungan ataupun sebaliknya.

d. Kendali Sosial (*Social Control)*

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

e. Perkembangan Hubungan (*Relationship Development)*

selain berbagi rasa dan informasi tentang dirinya kepada orang lain serta saling mempercayai merupakan saran yang paling penting dalam merintis suatu hubungan sehingga akan semakin terjalin keakraban.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi keterbukaan diri yaitu a) Ekspresi, dalam kehidupan individu dapat mengekspresikan perasaanya; b) Penjernihan Diri merupakan penjernihan diri dengan saling berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang individu hadapi dengan orang lain; c) Individu akan mendapat informasi tentang kebenaran pandangan individu dan memperoleh dukungan atau sebaliknya yang sering disebut dengan keabsahan sosial; d) Kendali Sosial yaitu individu dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang dirinya yang dimaksudkan untuk mengadakan kontrol sosial; e)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perkembangan Hubungan merupakan perkembangan hubungan dengan saling berbagi rasa dan informasi tentang dirinya pada orang lain serta mempercayai.

7. Manfaat pengungkapan diri (*Self Disclosure)*

Manfaat dari pengungkapan diri yaitu :[44]

a. Pengetahuan diri

Salah satu manfaat pengungkapan diri adalah mendapatkan perspektif baru tentang diri sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku individu itu sendiri. Jourard dalam bukunya *The Transparent Self*, mengemukakan bahwa pengungkapan diri merupakan faktor penting dalam konseling dan psikoterapi, dan mengatakan bahwa orang mungkin membutuhkan bantuan seperti itu karena tidak pernah sebelumnya membuka diri kepada orang lain secara memadai.

b. Kemampuan mengatasi kesulitan

Individu akan lebih mampu menanggulangi masalah atau kesulitannya, khususnya perasaan bersalah, melalui pengungkapan diri. Salah satu perasaan takut yang besar yang ada pada diri banyak orang adalah bahwa mereka tidak diterima lingkungan karena suatu rahasia tertentu, karena sesuatu yang pernah dilakukan, atau karena perasaan atau sikap tertentu yang dimiliki.

[44] Joseph. A. DeVito. *Komunikasi Antar Manusia*. (Jakarta: Profesional Books. 2007), hal. 65

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Efisiensi komunikasi

Pengungkapan diri memperbaiki komunikasi, individu memahami pesan- pesan dari orang lain sebagian besar sejauh individu memahami orang lain secara individual.

d. Kedalaman hubungan

Tanpa pengungkapan diri, hubungan yang bermakna dan mendalam tidak mungkin terjadi. Dengan pengungkapan diri individu memberitahu orang lain bahwa mempercayainya, menghargai dan cukup peduli akan mereka dan akan hubungan kita untuk mengungkapkan diri kita kepada mereka.

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa pengungkapan diri bermanfaat bagi setiap orang, dengan pengungkapan diri akan lebih mengerti tentang diri dan perilakunya, mampu menanggulangi masalah atau kesulitannya, memperbaiki komunikasi, dan merupakan hubungan yang sehat Antara dua orang atau lebih, sehingga terjadi hubungan timbal balik.

Dikatakan oleh Johnson, bahwa ketepatan dalam mengungkapkan diri akan muncul dalam beberapa peristiwa sebagai berikut :[45]

a. Hubungan yang sedang berjalan adalah hubungan yang masih berlangsung
b. Hubungan yang bersifat timbal balik, artinya ketika orang mengungkapkan tentang dirinya pada orang lain, ia mempunyai harapan orang tersebut juga

[45] Avin Fadilla Helmi. *Buletin Psikologi. Tahun III. Nomor 2.* Desember 1995. hal. 17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan mengungkapkan dirinya, maka disarankan untuk membatasi dalam pengungkapan diri.

c. Hubungan yang sifatnya bertahap sesuai dengan kedalaman hubungan sosial yang sedang berlangsung. Misalnya pada awal perkenalan, orang hanya menceritakan mengenai hal – hal yang umum saja seperti pekerjaan atau hobi, pada masa selanjutnya orang akan mengungkapkan mengenai hal-hal yang bersifat personal.

d. Hal – hal yang diungkapkan lebih mengenai sesuatu yang terjadi dalam dan antar orang dalam situasi saat ini.

e. Pengungkapan diri dilakukan apabila semakin mendorong menciptakan perbaikan kualitas hubungan. Pada orang-orang tertentu tidak suka jika diberi ungkapan dari orang lain, sebab dapat menyebabkan distress.

C. Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat

Konseling kelompok (*Group* Counseling) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).[46]

Pada konsep *Johari Window* terdapat daerah buta yaitu daerah yang memuat hal-hal yang diketahui oleh orang lain tetapi tidak diketahui oleh dirinya.

[46] Latipun, *Psikologi Konseling (edisi ketiga).* (Malang Press, 2008), hal. 181

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Memperkecil daerah buta dan memperluas daerah publik merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang diri.

Konseling Kelompok *Johari Window* adalah proses konseling yang bertujuan dalam keterbukaan diri konseli melalui teknik *Johari Window* agar individu dapat mengekspresikan dirinya menjadi lebih baik, serta berbagi informasi tentang pikiran, perasaan, ataupun pengalamannya kepada orang lain.

Pengungkapan diri merupakan suatu proses dimana seseorang membiarkan dirinya dikenal atau diketahui oleh orang lain, dengan demikian orang yang terbuka mau membiarkan orang lain mengenal dirinya.[47]

Pengungkapan diri didefinisikan sebagai aktivitas yang mengungkapkan bagaiamana individu sedang bereaksi pada situasi yang terjadi pada saat itu dan memberikan informasi mengenani pengalaman masa lalu yang masih relevan untuk memahami reaksi yang terjadi pada saat itu. Reaksi-reaksi pada orang atau peristiwa tidak sebanyak atau sedalam fakta yang dirasakan. Menjadi orang yang mengungkapkan diri berarti membagi pada orang lain bagaimana merasakan peristiwa yang baru saja terjadi, dan bukan mengungkapkan secara detail pengalaman hidup di masa lalu.[48] Orang dapat mengetahui dan memahami orang lain, tidak perlu mengetahui pengalaman masa lalunya tetapi lebih pada bagaimana ia melakukan reaksi pada saat itu. Pengalaman masa lalu akan

[47] Eka Sari Setianingsih, *Keterbukaan Diri Siswa (Self Disclosure).* Volume 2 Nomor 2 Oktober 2015. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas PGRI Semarang
[48] D.W Johnson, *Reaching Out: Interpersonal Effeciveness and Self Actualization.* (Boston: Allyn and Bacon, 1993), hal…

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membantu sejauh memperjelas mengapa seseorang melakukan tindakan dengan suatu cara tertentu.

Oleh karena pengungkapan diri merupakan perilaku pengungkapan diri secara jujur, keberanian mengambil resiko membuka topeng merupakan salah satu prasyarat yang harus dimiliki. Seringkali orang merasa kurang aman untuk mengungkapkan dirinya dan lebih senang berlindung dibalik topeng. Muncul kekhawatiran seperti *jangan-jangan saya ditolak, jangan-jangan saya dijadikan bahan tertawaan, jangan-jangan saya diketahui belang saya oleh teman saya.* Padahal melalui pengungkapan diri, pribadi akan semakin berkembang.

Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk mengungkapkan permasalahannya atau yang sering disebut dengan pengungkapan diri. Pengungkapan diri muncul karena hasil interaksi dengan lingkungan, pola asuh orangtua dan pengalaman. Dampak yang muncul dari seseorang yang *introvert* adalah tidak bisa atau sulit untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi karena tidak mampu untuk bercerita dan meminta pendapat dari orang lain.

Pengungkapan diri menyangkut informasi yang biasanya dan secara aktif disembunyikan. Menurut Shertzer dan Stone mendefinisikan pengungkapan diri sebagai perasaan, sikap dan kepercayaan saat ini, disini. Proses pengungkapan diri bergantung pada kepercayaan yang dimiliki anggota kelompok satu dengan yang lain. Jika rasa percaya diri tinggi, pengungkapan diri dipastikan akan lebih berkembang. Seperti yang diungkapkan oleh Burgoon salah satu prinsip sebagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pedoman yang diterima luas mengenai pengungkapan diri adalah norma timbal balik. Yakni apabila seseorang melakukan komunikasi verbal kepada orang lain, maka orang lain juga akan membalasnya dengan informasi verbal yang akrab pula.

Pengungkapan diri merupakan faktor penting dalam konseling dan psikoterapi, terutama dalam proses pemberian bantuan terhadap orang lain. Individu akan lebih mampu menanggulangi masalah atau kesulitan, khususnya perasaan bersalah melalui pengungkapan diri. Salah satu perasaan takut yang besar pada diri banyak orang adalah bahwa individu tidak diterima lingkungan karena suatu rahasia tertentu.

Pengungkapan diri memiliki manfaat bagi masing-masing individu maupun bagi hubungan antara kedua pihak. Dengan membuka diri dan membalas pengungkapan diri orang lain, individu dapat meningkatkan komunikasi dan hubungan dengan orang lain. Seorang individu yang terbuka akan lebih mudah untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi karena individu mampu untuk bercerita dan meminta pendapat dari orang lain. Sebaliknya jika individu dalam kehidupannya tidak terbuka, maka akan, mengakibatkan sulit tercapainya komunikasi yang baik dan akan mengalami kesulitan.

Membuka diri merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Sebaliknya jika seseorang dalam kehidupannya tidak terbuka, maka akan mengakibatkan sulit tercapainya komunikasi mengalami kesulitan dalam menyampaikan informasi yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diperlukan khusunya tentang dirinya, bahkan apabila keterbukaan diri tidak dilakukan maka seseorang tidak dapat dikenali oleh orang lain.

Apabila individu merasakan bahwa mereka mendapatkan kepuasan karena bersama-sama dan mampu berbagi gagasan dan perasaan maka keakraban mereka akan tumbuh sehingga pengungkapan diri akan mendapatkan *feedback* yang baik. Salah satu prinsip sebagai pedoman yang diterima luas mengenai pengungkapan diri adalah norma timbal balik. Yakni apabila seseorang melakukan komunikasi verbal kepada orang lain, maka orang lain juga akan membalasnya dengan informasi verbal yang akrab pula.[49]

Pengungkapan diri perlu melibatkan hubungan individu dengan individu lainnya secara komunikatif. Oleh karena itu penting bagi seseorang untuk terbuka pada orang lain, kerena pengungkapan diri dapat digunakan untuk mempertahankan hubungan dengan mengusahakan agar orang lain selalu mengetahui keadaan diri seseorang setiap saat dan dapat mengatur serta dapat mengendalikan orang lain. Pengungkapan diri dapat dilakukan dengan cara mengungkapkan ide, gagasan, dan pendapat, memberikan respon terhadap pesan atau informasi dari orang lain serta dapat mencari solusi permasalahan yang ada.

Menurut Borg & Peplan kurangnya kesempatan untuk terbuka secara vintim akan mengalami rasa sakit akan kesepian.[50] Individu membuka diri kepada orang-orang yang individu sukai atau cintai, dan individu tidak akan membuka

[49] Muhammad Budyatna, *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011) hal. 120.
[50] David G Myers, *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hal. 171.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri kepada orang yang tidak individu sukai.[51] Karena orang yang individu sukai (dan barangkali menyukai individu) akan bersikap mendukung dan positif. Pariset pengungkapan diri John Berg dan Richard Archer bahwa tidak saja individu membuka diri kepada mereka yang individu sukai, individu juga tampaknya menjadi suka kepada mereka terhadap siapa individu membuka diri. Individu juga membuka diri lebih banyak kepada orang yang individu percayai.

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

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

Upaya untuk meningkatkan pengungkapan diri melalui konseling kelompok bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada individu untuk dapat saling mengenal satu sama lain, saling jujur dan terbuka, dan sekaligus dapat

[51] Joseph A. Devito, *Komunikasi Antarmanusia*. (Tanggerang Selatan: Karisma Publishing Group, 2012), hal. 65.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meningkatkan kepercayaan kepada orang lain dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Pengungkapan diri *(self disclosure)* merupakan suatu tindakan sukarela dalam menyampaikan informasi diri yang bersifat pribadi berkaitan dengan pikiran, perasaan, ataupun pengalamannya kepada orang lain. Sydney Jourard mengungkapkan bahwa pengungkapan diri mengacu pada membuat diri seseorang diketahui oleh orang lain, dengan cara mengungkapkan informasi pribadi. Pengungkapan diri sebaiknya dilakukan dalam situasi yang tepat dan kepada orang yang tepat. Orang yang tepat adalah orang dapat dipercaya, dapat menjaga rahasia, dan dapat menerima kondisi fisik maupun mental.[52]

Johnson menerangkan bahwa umpan balik dari orang lain yang dipercaya memang dapat meningkatkan pemahaman diri individu, yakni membuat individu sadar pada aspek-aspek diri serta konsekuensi-konsekuensi perilaku individu yang tidak pernah disadari sebelumnya. Teknik *johari window* berguna untuk mengamati cara individu memahami diri sendiri sebagai bagian dari proses komunikasi.

Dalam kolompok yang sudah terbentuk, penerapan teknik *johari window* akan mengkondisikan antar anggota kelompok saling memahami, saling mengungkapkan perasaan dan menyelesaikan masalah yang ada dalam masalah kelompok atau tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok. Dengan teknik *johari window*, hubungan antar individu dapat terbuka.

[52] Samuel T. Gladding, *Counseling A Comprehensive Profession.* (America: Pearson, 2012), hal. 189

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan pengungkapan diri individu menjadi terbuka pada diri sendiri dan terbuka kepada orang lain sehingga terbentuk komunikasi yang baik. Untuk mengungkapkan maksud-maksud dan keinginannya, menerima umpan balik tentang tingkah laku, dan memodifikasi tingkah laku sampai orang lain memandang sebagaimana diri seseorang mempunyai pandangan terhadap dirinya sendiri.

Dengan memberikan kepercayaan pada orang lain dalam mengungkapkan diri berarti memberikan umpan balik bagi tumbuhnya kepercayaan orang lain pada dirinya. Semakin seseorang membuka diri, semakin orang lain cenderung membuka dirinya. Akibatnya hubungan yang terjalin semakin akrab, semakin merasa diterima, dan semakin saling mendukung. Bahkan dalam situasi dimana orang lain menentangnya, ia masih tetap dapat mengekspresikan penerimaan orang lain dan ketidaksetujuan cara yang ia gunakan.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Citra Wahyu Semika, *Peningkatan Keterbukaan Diri melalui Teknik Johari Window Pada Siswa Kelas X Di SMK Negeri 1 Pacitan*, Tahun 2013, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)
   a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh Citra Wahyu Semika sama dengan yang dilakukan oleh peneliti dalam hal meningkatkan keterbukaan diri melalui teknik *Johari Window*.
   b. Perbedaan: ada persamaan yang terdapat dalam penelitian Citra Wahyu Semika dan peneliti, begitu juga dengan perbedaan. Perbedaan dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keduanya ialah penelitian yang dilakukan oleh Citra Wahyu Semika terletak pada sasaran yang dituju, peneliti memiliki objek penelitian Ibu-Ibu Muda, sedangkan Citra Wahyu Semika pada siswa kelas X di SMK Negeri 1 Pacitan.

2. Andari, *Peningkatan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) melalui Konseling Kelompok dengan pendekatan Person Centered pada Siswa Kelas VII SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. 2014)
   a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh Andari memiliki persamaan dengan penulis yakni sama-sama berfokus pada peningkatan keterbukaan diri dengan metode yang sama yaitu konseling kelompok.
   b. Perbedaan: selain memiliki persamaan, terdapat pula perbedaan dari penelitian yang dilakukan penulis dan Andari. Yakni dari segi teknik atau pendekatan. Penulis menggunakan teknik Johari window dalam meningkatkan keterbukaan diri atau pengungkapan diri. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Andari menggunakan teknik *person centred*. Selain itu perbedaan lainnya terletak pada sasaran yang dituju. Peneliti memiliki objek penelitian Ibu-ibu muda, sedangkan Andari memiliki objek penelitian Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua penggalan kata yaitu: *Hypo* yang artinya di bawah dan *thesa* yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul.[53] Menurut Ibnu Hadjar, hipotesa merupakan syarat penting yang diperlukan dalam penelitian kuantitatif karena hipotesa secara logis menghubungkan kenyataan yang telah diketahui dengan dugaan tentang kondisi yang tidak diketahui.[54]

Dari sini dapat dijelaskan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus dibuktikan kebenarannya. Berkaitan dengan hipotesis penelitian, perlu dicatat bahwa keberadaan hipotesis itu sendiri adalah penjelasan sementara tentang masalah yang merupakan perkiraan tentang keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti.

Adapun hipotesis yang peneliti ajukan dalam skripsi ini adalah : "***Adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik johari window untuk meningkatkan keterampilan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro"***

Maksudnya sebelum menganalisis data yang terkumpul peneliti sudah mempunyai jawaban sementara yang dinamakan hipotesis dalam penelitiannya,

---

[53] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 68.
[54] Ibnu Hadjar, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hal. 62.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jadi peneliti mempunyai jawaban atau dugaan sementara bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterampilan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA KECAMATAN SUGIHWARAS KABUPATEN BOJONEGORO

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Identitas Tempat Penelitian

Kecamatan Sugihwaras secara umum terletak antara 112° 25´ dan 112° 09´ bujur timur. Kecamatan Sugihwaras merupakan daerah kawasan hutan yang terletak kurang lebih 23 km arah selatan dari pusat Pemerintah Kabupaten Bojonegoro yang berbatasan sebelah Utara Kecamatan Balen, sebelah Selatan Kabupaten Nganjuk, sebelah Timur Kecamatan Kedungadem, sebelah Barat Kecamatan Temayang.[55]

Luas wilayah Kecamatan Sugihwaras tercatat 8.715,30 Ha yang terbagi menjadi 17 Desa dengan 53 dusun, Sedangkan peruntukan tanah di Kecamatan Sugihwaras meliputi Tanah Pertanian 2.496,65 Ha, Tanah Tegalan 1.187,60 Ha, Tanah Pemukiman 724,27 Ha, Perkebunan atau Hutan 4.114,48 Ha, Perumahan dll 192,30 Ha.

2. Keadaan Penduduk

Jumlah penduduk Kecamatan Sugihwaras pada 2016 berjumlah 55,149 jiwa terdiri dari laki-laki 26,799 jiwa dan perempuan

[55] http://sugihwaras.bojonegorokab.go.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

28,350 jiwa, dengan rata-rata jumlah anggota rumah tangga sebesar 3-4 jiwa.[56]

3. Visi dan Misi

Berdasarkan kondisi, potensi, permasalahan, peluang dan dinamika pemerintahan serta dengan memperhatikan nilai-nilai yang terkandung dalam Visi Kabupaten Bojonegoro yaitu "Terwujudnya Pondasi Kabupaten Bojonegoro Sebagai Lumbung Pangan dan Energi Yang Produktif, Berdaya Saing, Adil, Sejahtera dan Berkelanjutan", maka Visi Kecamatan Sugihwaras adalah: "Terwujudnya Kecamatan Sugihwaras yang Profesional Dalam Pelayanan dan Pemberdayaan Masyarakat yang Berkelanjutan" Visi Kecamatan Sugihwaras mengarah pada perwujudan tatanan penyelenggaraan pemerinta dengan kualitas dan kuantitas yang mampu melaksanakan reformasi birokrasi dan mampu merespon, memfasilitasi dan memenuhi berbagai tuntutan kebutuhan masyarakat dan peningkatan kualitas dan kuantitas penyelenggaraan pemerintah serta pelayanan kepada masyarakat di kecamatan.

Untuk mewujudkan Visi yang telah ditetapkan, Kecamatan Sugihwaras haruslah mempunyai Misi yang jelas. Misi merupakan rumusan umum mengenai upaya-upaya yang akan dilaksanakan untuk mewujudkan visi, Berdasarkan pengertian dimaksud serta dengan berlandaskan kepada visi

[56] Badan Pusat Statistik Kabupaten Bojonegoro 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kecamatan Sugihwaras, maka ditetapkan misi Kecamatan Sugihwaras tahun 2013-2018 sebagai berikut :

a. Meningkatkan kualitas sumber daya aparatur berlandaskan prinsip tata kelola pemerintahan yang baik

b. Meningkatkan pemberdayaan masyarakat desa dalam pembangunan.

A. Instrumen Pengumpulan Data, Indikator, dan Sampel

Pada bagian ini dijelaskan mengenai penggunaan angket, semua variabel, indikator dan deskripsi, serta penyebaran angket kepada para ibu muda yang berumur 18 – 22 tahun di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro untuk kemudian angket tersebut diolah agar sesuai dengan kebutuhan penelitian.

1. Penilaian angket

Pada angket penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pernyataan dengan 5 pilihan, yakni: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), KS (Kurang Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Dalam penulisan item, *blue print* akan memberikan gambaran mengenai isi skala dan menjadi acuan serta pedoman bagi peneliti agar tetap berada pada lingkup ukur yang benar. Apabila mengikuti *blue print* dengan baik, validasi isi data akan terdukung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun tabel *blue print* variabel Y sebagaimana tertera berikut:

Tabel 3.1 *Blue print* Skala Pengungkapan Diri

No	Indikator	No Item	Jumlah
1.	Jumlah Informasi	4, 5, 9, 26, 27, 37, 38, 39	8
2.	Sifat dasar permasalahan	1, 6, 7, 13, 21, 22, 23, 35, 36, 40	10
3.	Penyampaian masalah	3, 8, 12, 14, 15, 18, 19, 24, 33, 34	10
4.	Gender atau lawan jenis bicara	2, 10, 11, 16, 17, 20, 25, 28, 29, 30, 31, 32	12
Total			40

2. Indikator dan Deskripsi Angket

Angket yang dijadikan instrumen oleh peneliti berisi 40 pernyataan dari variabel Y (Pengungkapan diri) yang meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

a. Jumlah informasi dengan jumlah butir pernyataan sebanyak delapan.
b. Sifat dasar permasalahan dengan jumlah butir pernyataan sebanyak sepuluh.
c. Penyampaian masalah dengan jumlah butir pernyataan sebanyak sepuluh.
d. Gender atau lawan jenis biacara dengan jumlah butir pernyataan sebanyak duabelas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berikut merupakan indikator dan deskripsi dari variabel Y (Pengungkapan Diri):

Tabel 3.2 Indikator dan deskripsi variabel Y

No	Indikator	Deskripsi
1	Jumlah Informasi	• Saya tidak suka berbagi tentang apapun pada orang lain • Saya berhati-hati dalam menceritakan masalah saya pada orang lain, karena takut tidak dapat menjaga rahasia • Saya membatasi permasalahan yang saya ceritakan kepada orang lain • Saya hanya menceritakan masalah yang berat saja. • Saya tidak menceritakan permasalahan yang bisa saya selesaikan sendiri • Saya menceritakan semua masalah kepada orang lain • saya hanya menceritakan masalah yang dianggap penting • Saya tidak menceritakan kehidupan keluarga saya kepada orang lain.
2	Sifat Dasar Permasalahan	• Saya menceritakan masalah apa adanya • Saya bebas bercerita apa saja tanpa merasa terbebani • Saya senang menceritakan pengalaman-pengalaman saya pada orang lain • Saya senang jika ada orang bertanya-tanya tentang diri Saya • Saya senang mendiskusikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		permasalahan dengan orang lain • Saya senang menceritakan masalah tidak sesuai dengan kenyataan • Saya merasa terbebani jika bercerita masalah saya kepada orang lain • Saya ragu menceritakan masalah saya pada orang lain • Saya kurang dapat mengungkapkan keinginan saya pada orang lain • Saya akan mengatakan saya kuat meskipun sebenarnya saya merasa lemah
3	Penyampaian Masalah	• Saya menyampaikan masalah ketika sedang benar-benar tertekan dengan muncunya masalah itu • Saya selalu menceritakan masalah yang saya hadapi kepada orang lain dengan penuh amarah • Saya menyampaikan masalah ketika hati benar-benar sudah tenang • Saya selalu terbawa suasana ketika saya menceritakan permasalahan saya • Saya merasa tenang setelah menceritakan masalah saya • Saya suka berbicara tentang kehidupan pribadi saya melalui media social • Saya lebih suka menyelasaikan masalah dengan berdiskusi bersama teman-teman • Saya lebih suka menceritakan masalah dengan teman saya di tempat yang tenang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		• Saya menceritakan masalah tepat diwaktu munculnya masalah tersebut • Saya lebih suka menceritakan masalah dengan teman saya ketika sedang jalan-jalan
4	Gender/Lawan Jenis Bicara	• Saya bersedia menceritakan tentang pribadi saya kepada keluarga saya • Saya berbagi dengan keluarga saya tentang apa yang saya rasakan • Berbagi pengalaman kepada keluarga saya adalah hal yang menyenangkan • Saya tidak suka keluarga saya tahu tentang permasalahan saya • Saya tidak nyaman jika keluarga saya harus mengetahui tentang diri saya • Saya suka berbagi permasalahan kepada keluarga saya • Saya bersedia menceritakan tentang pribadi saya kepada orang yang baru saya kenal • Saya berbagi dengan teman saya tentang apa yang saya rasakan • Berbagi pengalaman kepada orang yang saya kenal adalah hal yang menyenangkan • Saya tidak suka teman saya tahu tentang permasalahan saya • Saya tidak nyaman jika teman saya harus mengetahui tentang diri saya • Saya suka berbagi permasalahan kepada orang yang baru saya kenal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Sampel

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh Guru Paud dan teman-teman untuk mengumpulkan ibu muda yang dipilih sebagai sampel. Adapun nama-nama sampel sebagai berikut:

Tabel 3.3 Nama-Nama Sampel

No	Nama	Umur
1	Ana Ida	22 tahun
2	Fathma	21 tahun
3	Jannatul Firdaus	21 tahun
4	Liakiyah	20 tahun
5	Lilik	20 tahun
6	Nur hidayatul k	21 tahun
7	Putri handayani	22 tahun
8	Rani primalita	21 tahun
9	Reny akbar	21 tahun
10	Ria	20 tahun
11	Rissuswati	20 tahun
12	Rosita	20 tahun
13	Umayatun	22 tahun
14	Widiya Ika Anis S.	22 tahun
15	Zaro	19 tahun
16	Alfiyatus Sholikha	22 tahun
17	Amalia Ramadhani	19 tahun
18	Anna Safitri k	20 tahun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

19	Asfufah	22 tahun
20	Een Rizki Amalia	19 tahun
21	Fauziyah Mufidatul Laili	22 tahun
22	Fi'li Ilmiah	20 tahun
23	Fitriyatin Nuzulah	21 tahun
24	Izzahrotul Fadriyah	21 tahun
25	Kholilah Ulfa	20 tahun
26	Laili Dwi Artiningtyas	22 tahun
27	Nia Ninda P.	21 tahun
28	Serly Dwi Rizkiyah	22 tahun
29	Siska Pratiwi	20 tahun
30	Zakiyah	22 tahun

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugiwaras Bojonegoro" ada dua, yaitu mengenai proses pelaksanaan dan tahap penyajian data pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugiwaras Bojonegoro.

Untuk memberikan informasi yang komperehensif tentang data yang telah diperoleh oleh peneliti, akan dibuat detail sebagaimana berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Proses Pelaksanaan

Proses pelaksanaan *treatment* bagi para ibu-ibu muda untuk mencapai tujuan yang diharapkan yaitu meningkatkan keterampilan pengungkapkan diri yang tepat dengan cara memberikan teknik *Johari Window* yang dalam proses pelaksanaannya diberikan materi dan juga permainan.

Tempat penelitian ini dilakukan di dua tempat yaitu di lembaga pendidikan yang bernama PAUD. Nama lembaga pendidikan tersebut adalah PAUD Sugiwaras Bojonegoro yang respondennya adalah para wali murid dari siswa PAUD. Dan juga di rumah peneliti, yang dimana terdapat beberapa ibu muda di sekitar rumah peneliti. Adapun perencanaan peneliti yang dilakukan peneliti mulai tanggal 19 Desember 2017 – 28 Februari 2018 dilaksanakan mulai dari jam 09.00 – selesai. Untuk memberikan informasi yang komperensif tentang data yang telah diperoleh oleh peneliti, maka tahap pemberian *treatment* adalah sebagai berikut.

a. Tahap identifikasi

Pada tahapan ini peneliti melakukan wawancara kepada ibu- ibu muda yang berada di PAUD dan juga beberapa para ibu muda yang tinggal di sekitar rumah peniliti. Dari para narasumber diperoleh hasil sebagai berikut: secara umum bahwa ibu-ibu muda lebih suka menceritakan setiap apa yang dirasakan ke media sosial daripada ke teman atau keluarga. Ada beberapa alasan yang membuat para ibu-ibu muda lebih menyukai media sosial sebagai wadah atau tempat untuk mencurahkan apa yang dirasakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun faktor penyebabnya adalah: setelah menikah dan punya anak para ibu muda lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah sehingga untuk menceritakan ke keluarga atau teman itu dirasa tidak mungkin, dan juga kurangnya rasa percaya kepada orang lain, sehingga para ibu muda merasa jika mencerikan masalahnya ke teman akan diceritakan ke orang lain juga.

Adapun tahap identifikasi peneliti dilakukan mulai tanggal 20 Desember 2017 – 31 Desember 2017,deskripsinya sebagai berikut:

1) Pada tanggal 20 Desember 2017, peneliti melakukan kunjungan pertama ke Sekolah PAUD guna membangun relasi penelitian, seperti: memenuhi adminitrasi perizinan, presentasi konsep penelitian, negoisasi teknis pelaksanaan penelitian. Keesokkan harinya peniliti juga melakukan wawancara ke beberapa ibu muda di sekitar rumah peneliti.
2) Pada tanggal 03 Januari 2018 – 11 Januari 2018, peneliti melakukan penyebaran angket uji validitas ke desa lain namun masih di kecamatan sugiwaras dan juga ke teman – teman peneliti yang sudah menikah.
3) Pada tanggal 17 Januari 2018 – 18 Januari 2018, peneliti melakukan melakukan penyebaran angket pretest ke para ibu wali murid di Sekolah PUAD dan para ibu muda di sekitar rumah peneliti yang menjadi responden penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tahap *Treatment*

Pada tanggal 24 Januari 2018 – 22 Februari 2018 peneliti melakukan konseling kelompok dengan teknik Johari Window. Pelaksanaan konseling kelompok di lakukan di ruang kelas PAUD dan juga di teras rumah peneliti.

Tabel 3.4 Tahap Pelaksanaan *Treatment* Konseling Kelompok dengan Teknik Johari *Window*

No.	Tanggal	Kegiatan	Durasi
1.	24 Januari 2018	a) Ruang Kelas PAUD Para ibu – ibu muda duduk melingkar, dan peneliti menanyakan kepada beberapa ibu tentang alasannya yang sering curhat di media sosial. Setelah itu peneliti memberikan materi tentang "Bersifat Objektif." Dan diakhiri dengan tanya jawab dan juga kesimpulan dari topic yang telah dibahas.	± 60 menit
	25 Januari 2018	b) Teras rumah Peneliti Para ibu – ibu muda duduk melingkar, dan peneliti menanyakan kepada beberapa ibu tentang alasannya yang sering curhat di media sosial. Setelah itu peneliti memberikan materi	± 60 menit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		tentang "Bersifat Objektif." Dan diakhiri dengan tanya jawab dan juga kesimpulan dari topic yang telah dibahas.	
2.	31 Januari 2018 01 februari 2018	a) Ruang Kelas PAUD Peneliti memberikan materi tentang "Menerapkan Sikap Percaya" setelah mendapatkan peneliti mengajak ibu muda untuk berpendapat, mengajukan pertanyaan, dan menghargai orang lain. b) Teras Rumah Peneliti Peneliti memberikan materi tentang "Menerapkan Sikap Percaya" setelah mendapatkan peneliti mengajak ibu muda untuk berpendapat, mengajukan pertanyaan, dan menghargai orang lain.	± 60 menit ±60 menit
3.	7 februari 2018	a) Ruang Kelas PAUD Peneliti memberikan materi tentang "Bersikap Terbuka" Peneliti juga memberikan kesempatan kepada	±60 menit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		para ibu muda untuk mengemukakasn pendapat mengenai materi bahasan, latihan "siapakah kamu" dan juga evaluasi tentang teknik *Johari window*.	
	8 februari 2018	b) Teras Rumah Peneliti Peneliti memberikan materi tentang "Bersikap Terbuka" Peneliti juga memberikan kesempatan kepada para ibu muda untuk mengemukakasn pendapat mengenai materi bahasan, latihan "siapakah kamu" dan juga evaluasi tentang teknik *Johari window*.	±60 menit
4.	14 Februari 2018	a) Ruang Kelas PAUD Peneliti memberikan materi tentang "menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri." Dan juga memberikan latihan "identitas yang baru."	±60 menit
	15 Februari 2018	b) Teras Rumah Peneliti Peneliti memberikan materi tentang "menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri." Dan juga memberikan	±60 menit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		latihan "identitas yang baru."	
	21 Februari 2018	a) Ruang kelas PAUD Peneliti memberikan permainan dari teknik *Johari Window*, yaitu tebak sifat dari masing – masing anggota konseling kelompok. Para ibu muda menyebutkan sifat-sifat anggota lain. Tujuannya adalah agar masing-masing anggota lebih mengenal anggota lainnya.	±60 menit
	22 februari 2018	b) Teras Rumah Peneliti Peneliti memberikan permainan dari teknik *Johari Window*, yaitu tebak sifat dari masing – masing anggota konseling kelompok. Para ibu muda menyebutkan sifat-sifat anggota lain. Tujuannya adalah agar masing-masing anggota lebih mengenal anggota lainnya.	±60 menit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Sekolah PAUD Sugiwaras Bojonegoro, yang bertempat di ruang kelas dan juga di rumah peneliti yang bertempat di teras rumah.

Peneliti mengawali proses konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* dengan melakukan 1 minggu sekali dalam 5 pertemuan. setiap pertemuan diisi dengan peneliti memberikan materi dan juga melaksanakan konseling kelompok. Pada pertemuan kelima peneliti memberikan permainan sebagai bentuk dari evaluasi dan juga relasi dari teknik *Johari Window*.

c. Pada tanggal 27 – 28 februari 2018, peneliti memberikan angket posttest kepada para responden. Dan juga melakukan *Follow Up* untuk mengetahui hasil dari konseling kelompok dengan teknik *Johari Window*.

d. *Follow Up*

Setelah melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* peneliti mencoba menanyakan kembali tentang pendapat para ibu-ibu muda mengenai apa saja yang didapatkan setelah melakukan konseling kelompok dan juga rencana kedepannya dari masing-masing ibu mengenai pengungkapan diri.

2. Tahap Penyajian Data

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* untuk meningkatkan keterampilan pengungkapan diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro. Maka peneliti melakukan penyebaran angket tersebut peneliti mentabulasikan data sehingga memungkinkan semua data dapat diketahui secara langsung.

Data tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* untuk meningkatkan keterampilan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro diperoleh dari hasil angket yang terdiri dari 13 pernyataan yang telah diuraikan pada bagian deskripsi angket.

C. Uji Keabsahan Instrumen

Penyebaran angket *Pretest* kepada ibu muda diawali dengan melakukan uji kelayakan instrumen penelitian. Uji instrumen tersebut terbagi dua tahap yakni tahap uji validitas dan tahap uji reliabilitas.

Adapun prosedur pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas alat ukur Varibel Y yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

1. Uji validitas data

   Validitas adalah pendapat mengenai kesesuaian pengukuran untuk kesimpulan atau keputusan khusus yang berasal dari skor yang ada.[57] Validitas bertujuan untuk menguji apakah tiap item atau instrument benar-benar mampu

[57] Asep Saepul Hamdi dan E. Bahruddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hal. 66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengungkap faktor yang akan diukur atau konsistensi internal tiap item alat ukur dalam mengukur suatu factor.[58]

Untuk memastikan bahwa angket peneliti adalah valid dan bisa dipertanggung jawabkan, maka peneliti menempuh proses validitas data. Validitas data sendiri diartikan ketetapan suatu intrumen yang digunakan oleh seorang peneliti didalam mengukur apa yang ingin diukur dalam penelitianya.[59]

Proses ini, akan digunakan *Uji Korelasi Person Product Moment.* Dalam uji validitas ini, setiap item akan diuji relasinya dengan skor total variabel yang dimaksud. Dalam hal ini, item yang ada di dalam variabel Y akan diuji relasinya dengan skor total variabel tersebut.

Dalam penelitian ini menggunakan 40 responden dijadikan sampel penelitian, untuk mengetahui koefisien product moment menggunakan rumus: r-tabel (α = n-2) n = jumlah sampel, maka (α = 40-2), jadi nilai r-tabel 38 pada taraf signifikan 5% adalah 0,444.

Agar penelitian ini lebih teliti, sebuah item sebaiknya memiliki korelasi (r) dengan skor total masing-masing variabel $\geq$ 0,444, item yang skor r hitung < 0,444 akan disingkirkan akibat mereka tidak melakukan pengukuran secara sama dengan yang dimaksud oleh skor total skala dan lebih jauh lagi tidak memiliki kontribusi dengan pengukuran atau malah mengacaukan. Jika hasil

[58] Agus Eko Sujianato, *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2009), hal. 96
[59] Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS,* (Yogyakarta: MediaKom, 2009), hal 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari SPSS koefesien hasilnya sama atau lebih, maka dapat dikatakan item instrument tersebut dinyatakan valid.

Tabel 3.5 Validitas Item Skala Variabel Y[60]

No. Item	R_{xy}	R_{tabel} 5% (20)	Keterangan
1	0.227		Tidak Valid
2	0,273		Tidak Valid
3	0,325		Tidak Valid
4	0,385		Tidak Valid
5	0,208		Tidak Valid
6	0,737		Valid
7	0,438		Tidak Valid
8	0,237		Tidak Valid
9	0,360		Tidak Valid
10	0,455		Valid
11	0,461		Valid
12	0,418		Tidak Valid
13	0,446		Valid
14	0,414		Tidak Valid
15	0,578		Valid
16	0,013	0,444	Tidak Valid
17	0,194		Tidak Valid
18	0,292		Tidak Valid
19	0,525		Valid
20	0,216		Tidak Valid
21	0,275		Tidak Valid
22	0,615		Valid
23	0,264		Tidak Valid
24	0,194		Tidak Valid
25	0,680		Valid
26	0,229		Tidak Valid
27	0,054		Tidak Valid
28	0,702		Valid
29	0,628		Valid
30	0,186		Tidak Valid
31	0,419		Tidak Valid

[60] Semua analisa menggunakan IBM *Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 16.0 windows.* Roses

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

32	0,488		Valid
33	0,094		Tidak Valid
34	0,158		Tidak Valid
35	0,579		Valid
36	0,589		Valid
37	0,206		Tidak Valid
38	0,139		Tidak Valid
39	0,220		Tidak Valid
40	0,293		Tidak Valid

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah sebuah cara pengujian yang digunakan peneliti untuk memastikan bahwa instrumen atau angket yang dipakai benar-benar konsisten, yaitu apakah alat ukur itu bisa diandalkan dan masih konsisten jika instrumen tersebut dipakai berulang kali.[61] Reliabilitas tes perlu, tetapi tidak memadai sebagai syarat validitas tes. Supaya tes valid, maka dia harus reliable. Namun demikian tes yang reliable belum tentu valid.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui adanya konsistensi alat ukur dalam penggunaannya, atau dengan kata lain alat ukur tersebut mempunyai hasil yang konsisten. Apabila digunakan berkali-kali pada waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini, peneliti menguji reliabilitas menggunakan ujia *Alpha Cronbach.* Pengujian *Alpha Cronbach* digunakan untuk menguji tingkat keandalan *(reliability)* dari masing-masing angket variabel. Rumus yang digunakan untuk mencari nilai reliabilitas instrumen adalah alpha. Syarat instrument dikatakan reliable jika nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari alpha

[61] Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS,* (Yogyakarta: MediaKom, 2009), hal.25

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

minimal yaitu 0,6. Jika koefisien reliabilitas > alpha 0,6 maka instrumen dinyatakan reliable, dan jika koefisien reliabilitas < 0,6 maka instrumen dinyatakan tidak reliable, atau jika nilai *Alpha Cronbach* semakin mendekati 1, maka teridentifikasi bahwa semakin tinggi pula konsistensi reliabilitasnya.[62]

Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas Menurut Alpha

Alpha	Tingkat Reliabilitas
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Kurang reliable
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Agak reliable
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Cukup reliable
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Reliable
Antara 0,800 sampai dengan 1000	Sangat reliable

Tabel 3.7 Case Processing Summary

Case Processing Summary			
		N	
Cases	Valid	20	
	Excludeda	0	
	Total	20	

Tabel 3.8 Reliability Statistics

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	
0.651419	

Tabel 3.9 Item-Total Statistics

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	
item1	2.85	1.182103	
item2	2.2	1.056309	
item3	3.2	1.056309	
item4	2.85	1.225819	

[62] Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi,* (Bandung: Alfabeta, 2007), hal. 137

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

item5	3.85	1.136708	
item6	2.85	1.182103	
item7	2.3	1.080935	
item8	3.65	1.268028	
item9	1.8	0.695852	
item10	3.55	1.099043	
item11	3.6	1.142481	
item12	3.1	1.618967	
item13	2.9	1.165287	
item14	3.5	1.357242	
item15	3.85	1.308877	
item16	2.7	1.128576	
item17	2.5	1.147079	
item18	2.85	1.268028	
item19	3.15	1.348488	
item20	2.65	1.225819	
item21	2.55	0.998683	
item22	2.7	1.031095	
item23	2.45	1.050063	
item24	3.7	1.080935	
item25	3.05	1.356272	
item26	2.65	1.308877	
item27	2.35	1.089423	
item28	2.65	1.386969	
item29	3.45	1.190975	
item30	2.85	1.182103	
item31	2.15	1.03999	
item32	3.4	1.095445	
item33	4.1	1.020836	
item34	3.95	0.759155	
item35	3.6	1.231174	
item36	2.9	1.552587	
item37	3.75	0.910465	
item38	3.1	1.293709	
item39	2.65	1.268028	
item40	3.85	1.308877	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil perhitungan, variabel Y memperoleh alpha 0,651. Jika alpha antara 0,600 sampai dengan 0,800 maka reliable. Dapat disimpulkan bahwa pada variabel Y telah diperoleh alpha 0,651 yang berarti bahwa pada setiap item-item instrumennya merupakan reliable.

D. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Hipotesis Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho), (Ho) digunakan yang ada kaitannya dengan analisis statistik, sedangkan (Ha) digunakan untuk lebih mengarah pada tujuan penelitian itu sendiri. Penulis mencoba membuktikan hipotesis nihil (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha).

Ho: Tidak ada pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugiwaras Bojonegoro.

Ha: Ada pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugiwaras Bojonegoro.

Dari hipotesis yang sudah dirumuskan kemudian harus diuji. Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan apakah Ho atau Ha yang akan diterima. Jika Ho diterima dan Ha ditolak, maka Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* tidak memiliki pengaruh terhadap Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugiwaras Bojonegoro. Namun, jika Ha diterima secara otomatis Ho ditolak yang berarti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* memiliki pengaruh terhadap Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugiwaras Bojonegoro. Setelah data terkumpul dan diseleksi, maka data tersebut dianalisa dengan menggunakan metode statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample t Test.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV
ANALISIS DATA

Dari penyajian data pada pada bab III, maka selanjutnya akan dianalisa guna mendapatkan analisis yang baik. Analisis data adalah kegiatan data dari seluruh responden penelitian didapatkan. Pada tahapan analisa data ini, peneliti melakukan analisis terhadap data sebelum diberikan perlakuan *(prestest)* dan setelah diberikan perlakuan *(posttest).* Selanjutnya, peneliti menguji kebenaran hipotesis dengan analisis *Product Moment Pearson* untuk mengetahui pengaruh *Konseling Kelompok* dengan *Teknik Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro. Selanjutnya, peneliti menguji seberapa besar tingkat pengaruh *Konseling Kelompok* dengan *Teknik Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

Langkah terakhir adalah menguji perbandingan dengan analisis *Paired Sample T-test* untuk mengetahui adakah pengaruh serta perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Johari Window untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Sugihwaras Bojonegoro.*

A. Analisis Pengujian Hipotesis Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window*

Pengujian hipotesis hanya memberikan dua kemungkinan keputusan, menolak atau tidak dapat menolak hipotesis nol. Keputusan menolak atau tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat menolak (mendukung), tidak berarti bahwa peneliti telah membuktikan salah satu hipotesis nol[63]

Tabel 4.1 Hasil Angket *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	Hasil Pretest	Hasil Posttest
1	Ana Ida	23	53
2	Fathma	46	51
3	Jannatul Firdatus	45	50
4	Liakiya	47	53
5	Lilik	45	56
6	Nur Hidayatul K.	48	56
7	Putri Handayani	49	55
8	Rani Primalita	48	55
9	Reny Akbar	45	55
10	Ria	48	52
11	Rissuswati	44	54
12	Rosita	44	50
13	Umayatun	27	53
14	Widiya Ika Anis S.	39	46
15	Zaro	48	54
16	Alfiyatus Sholikha	52	56
17	Amalia Ramadhani	40	52
18	Anna Safitri k	48	52
19	Asfufah	52	55
20	Een Rizki Amalia	50	56
21	Fauziyah Mufidatul Laili	31	56
22	Fi'li Ilmiah	48	57
23	Fitriyatin Nuzulah	48	53
24	Izzahrotul Fadriyah	30	57
25	Kholilah Ulfa	47	60
26	Laili Dwi Artiningtyas	35	54
27	Nia Ninda P.	46	49
28	Serly Dwi Rizkiyah	42	59
29	Siska Pratiwi	52	61
30	Zakiyah	40	54
Jumlah Total		1307	1624

[63] Maman Abdurrahman, dkk, *Dasar-Dasar Metode Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Pustaka Setia 2011), hal. 170.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Uji Normalitas

Setelah diketahui data dari hasil *pretest* dan *posttest* dilakukan analisis data menggunakan uji Normalitas *Kolmogomorov-Smirnov* dimana hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Menurut metode Normalitas criteria pengujian adalah sebagai berikut:

a. Jika signifikasi dibawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
b. Jika signifikasi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parametersa	Mean	7.4E-16
	Std. Deviation	3.198009
Most Extreme Differences	Absolute	0.099013
	Positive	0.09175
	Negative	-0.09901
Kolmogorov-Smirnov Z		0.542316
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.930323

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil diatas, diketahui bahwa nilai signifikan adalah 0.930323, karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data Pengungkapan Diri pada Ibu-Ibu Muda berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Selanjutnya yang dilakukan adalah uji homogenitas, pedoman untuk pengambilan keputusan varian uji homogenitas yaitu apabila signifikan, atau nilai probabilitas mean (rata-rata) > 0.05 maka, variannya homogeny sebagai berikut:

Tabel 4.3 HasilUji *Homogeneity Variances*

Test of Homogeneity of Variances			
posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.71948	6	14	0.641

Dalam tabel hasil *output test of homogeneity of variances* diketahui bahwa *levene statistic* diperoleh 0.71948 dengan *significant* sebesar 0.641 (nilai *pretest – posttest).* Dengan demikian probabilitas 0.641 > 0.05 yang berarti bahwa kesimpulan data diatas adalah homogen.

Dari hasil perhitungan variabel di atas dapat diketahui sebelum dan sesudah diberikan *treatment* memiliki perbedaan. Setelah dihitung terlihat tingkat kenaikan yang signifikan, yang mana sebelum diberikan *treatment*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang totalnya 1307, kemudian diberikan *treatment* oleh peneliti memiliki kenaikan menjadi 1624.

Tabel 4.4 *Paired Samples Statistics*

		Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	pretest	43.56667	30	7.486463
	posttest	54.13333	30	3.202729

Data diatas menunjukan jumlah rata-rata peningkatan sebelum dan sesudah diberikan *Treatment* Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window*. Sehingga Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda, dapat dilihat dari rata-rata yang menunjukan nilai sebelum *Treatment* yaitu 43.56667 dan ketika sudah diberikan *treatment* meningkat 54.13333.

Tabel 4.5 *Paired Samples Test*

		Paired Differences					T	df
					Lower	Upper		
Pair 1	pretest - posttest	-10.5667	7.668491	1.400068	-13.4301	-7.70321	-7.54725	29

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji statistik *paired sample t test* dapat diketahui bahwa nilai t-hitung adalah 7.54725 sedangkan untuk t-tabel dapat dicari dari tabel distribusi t, dalam uji dua sisi (*Pretest* dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Posttest), 0,025 didapat dari 5% : 2 = 0,025. Nilai 5% adalah nilai taraf kepercayaaan dan nilai 2 adalah uji dua sisi (*Pretest* dan *Posttest*), selanjutnya untuk mencari derajat kebebasan Df= (n – k) 30 – 1 = 29 maka pengujian taraf signifikansi dua sisi adalah 0,025. Sehingga hasil yang didapatkan untuk t-tabel sebesar 2,04523.

B. Pembahasan

Gambaran pengungkapan diri sesudah diberikan pemberian Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro dapat dilihat dari perhitungan variabel yang totalnya 1624. Setelah dihitung terlihat tingkat kenaikan yang signifikan, yang mana sebelum diberikan *treatment* yang totalnya 1307, kemudian diberikan *treatment* oleh peneliti memiliki kenaikan menjadi 1624. Jumlah rata-rata peningkatan sebelum dan sesudah diberikan *Treatment* Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* yaitu 43.56667 dan ketika sudah diberikan *treatment* meningkat 54.13333 dapat dilihat pada tabel Paired Samples Statistics.

Pada hasil perhitungan dari uji statistik *paired sample t test* dapat diketahui bahwa nilai t-hitung adalah 7,54725 sedangkan untuk t-tabel sebesar 2,04523 didapat dari pengujian taraf signifikansi dua sisi adalah 0,025.

Sesuai dengan kriteria pengujiannya yaitu:

- Ho diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$
- Ho ditolak jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

- Ho ditolak jika nilai signifikan > 0,05
- Ha diterima jika nilai signifikan < 0,05

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diatas, maka diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu (7,54725 > 2,04523) selanjutnya nilai signifikan 0,000 < 0,05 sehingga Hipotesis (Ho) ditolak dan hipotesis alternative (Ha) diterima. Kesimpulan ini dapat diindikasikan bahwa Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* berpengaruh pada Peningkatan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai jawaban dari rumusan masalah yang dijelaskan di atas: Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugiwaras Bojonegoro.

1. Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugiwaras Bojonegoro dilakukan melalui beberapa tahap. Yang pertama adalah tahap permulaan yang berisi kegiatan sebelum menjalani Konseling Kelompok, kemudian tahap pelaksanaan atau treatment yang berisi kegiatan atau proses Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* dan yang terakhir adalah tahap akhir, yang berisi evaluasi terhadap masing-masing responden yang telah menjalani Konseling Kelompok.
2. Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugiwaras Bojonegoro ternyata cukup mengagumkan. *Treatment* tersebut memberkan dampak positif dalam Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-Ibu Muda, berdasarkan analisis data

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan menggunakan uji *paired simple t-test* dapat diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu (7,54725 > 2,04523) selanjutnya nilai signifikan 0,000 < 0,05 sehingga Hipotesis (Ho) ditolak dan hipotesis alternative (Ha) diterima. Dari hasil analisis data pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* berpengaruh pada Peningkatan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

B. Saran

Setelah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat pada Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro, ada beberapa hal yang ingin disampaikan oleh peneliti dalam bentuk saran agar penelitian ini menjadi lebih baik dan dapat bermanfaat bagi semua kalangan yang membutuhkan.

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan dan dianggap penting dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi para Ibu-Ibu Muda Di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro agar menjadikan konseling kelompok ini sabagai salah satu wadah dalam mengungkapkan diri, berbagi keluh kesah, membantu mencapai apa yang digambarkan dari dirinya sendiri sehingga dapat mengembangkan potensinya secara optimal. Dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan mengungkapkan diri secara tepat, lebih terbuka dan tidak berlebihan serta berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bagi peneliti dan juga pembaca lain untuk bisa meneliti ulang masalah ini sebagai bahan komparasi memperkaya khazanah ilmu pengetahuan. Peneliti berharap agar penelitian ini bisa dijadikan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

_____. 1982. *NTL READING BOOK FOR HUMAN RELATIONS TRAINING*, NTL INSTITUTE.

Abdurrahman, Maman dkk. 2011. Dasar-Dasar Metode Statistika untuk Penelitian, Bandung: Pustaka Setia.

Alo, Liliweri. 1997. *Komunikasi Antarpribadi.* Bandung: Citra Aditya Bakti.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Atabik, ahmad. 2013. *Konseling Keluarga islami (solusi Problematika Kehidupan Berkeluarga),* Vol. 4, No. 1.

Budyatna ,Muhammad. 2011. *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Bungin, M. Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif.* Jakarta: Kencana

Darmawan, Deni. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

Devito, Joseph A. 2007. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books.

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

Eriyanto. 2007. Teknik Sampling Analisis Opini Publik. Yogyakarta: LkiS.

Gerungan, W. A. 2004. *Psikologi Sosial.* Bandung: PT Rafika Aditama.

Gladding, Samuel T. 2012. *Counseling A Comprehensive Profession.* (America: Pearson.

Hadjar, Ibnu. 1996. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Penelitian.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hamdi, Asep Saepul & Bahruddin. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.

Harre, Rom dan Roger Lamb. 1996. *Ensiklopedi Psikologi, Terjemahan Ediati Kamil.* Jakarta: Arcan.

Helmi, Avin Fadilla. 1995. *Buletin Psikologi. Tahun III. Nomor 2.* Desember 1995.

Hikmat, Mahi M. 2011. *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

http://sugihwaras.bojonegorokab.go.id

Hudaniah, Tri Dayaksini. 2006. *Psikologi Sosial.* Malang: UMM Press.

Hutagalung, Inge. 2007. *Pengembangan Kepribadian.* Bekasi: PT Indeks.

Kartadinata, Sunaryo. 2007. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok.* Bandung: Alfabeta.

Latipun. 2001. *Psikologi Konseling.* Malang : UMM.

Latipun. 2008. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga).* Malang: UMM Press.

Makarao, Nurul Ramadhani. 2010. *NLP (Neuro Linguistik Pragramming) Komunikasi Konseling.* Bandung: Alfabeta.

Margono. 1997. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.

Martono, Nanang. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Myers, David G Myers, *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika

Novianna, Ruth Permatasari. 2012. *Pengungkapan Diri pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. Skripsi.* Jakarta: Jurusan Psikologi Universitas Gunadarma.

Papu, Johanes. "Pengungkapan Diri", diunduh tanggal 2 Maret 2018 pukul 19.02 dari*:http://www.epsikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=271*.

PEDAGODI. 2013. Jurnal Ilmiah Pendidikan. Volume XIII No. 1 April 2013.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pieter, Herri Zan. 2012. *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*. Jakarta: Kencana.

Prayitno dan Erman amti. 1999. *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.* Padang: Universitas Negeri Padang.

Priyanto, Duwi. 2009. *Mandiri Belajar SPSS* Yogyakarta: MediaKom.

Riduwan. 2009. *Pengantar Statistik Sosial*. Bandung: Alfabeta.

Sari, Novi Ferlinita. 2014. *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Regulation Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru*.

Sears, David O., J. L. Freedman & Anne, P. L. 1999. *Psikologi Sosial Jilid 1 Edisi Kelima*. (Alih Bahasa: Michael Adryanto & Savitri Soekrisno. Bandung: Erlangga.

Sendjaja, S. Djuarsa. 2004. *Materi Pokok Teori Komunikasi*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Setianingsih, Eka Sari. 2015. *Keterbukaan Diri Siswa (Self Disclosure).* Volume 2 Nomor 2 Oktober 2015 Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas PGRI Semarang

Siradj, Sahudi. 2012. *Pengantar Bimbingan dan Konseling.* Surabaya: PT Revka Petra Medika.

Stokes, Jane. 2003. *How To Do Media Cultural Studies: Panduan Untuk Melaksanakan Penelitian*. Yogyakarta: Benteng Pustaka.

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Administrasi.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sujianato, Agus Eko. 2009. *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0.* Jakarta: Prestasi Pustaka.

Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi AntarPribadi Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.

Supratiknya. 1996. *Tumbuh Bersama Sahabat Edisi 1: Konseling Sebaya Sebuah Gaya Hidup.* Yogyakarta: Kanisius.

Taylor, Shelley E. Dkk. 2009. *Psikologi Sosial, Edisi Kedua Belas.* Jakarta: Kencana.

W.S Winkel & M.M. Sri Hastuti. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Yogyakarta: Media Abadi.

Wasis. 2006. *Pedoman Riset Praktis.* Jakarta: EGC.

Widi, Restu Kartika. 2001. *Asas Metodologi Penelitian: Sebuah Pengantar Dan Penuntun Langkah Demi Langkah Pelaksanaan Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widoyoko, S. Eko Putro. 2012. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id