

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *JOHARI*
WINDOW DAN SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
KETERBUKAAN DIRI**

(Penelitian pada Remaja Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Tifa Hidayah

15.0301.0036

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2020

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *JOHARI*
WINDOW DAN SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
KETERBUKAAN DIRI**

(Penelitian pada Remaja Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2020

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *JOHARI*
WINDOW DAN SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN
KETERBUKAAN DIRI**

(Penelitian pada Remaja Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Tifa Hidayah
15.0301.0036

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2020

PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *JOHARI*
***WINDOW* DAN SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN**
KETERBUKAAN DIRI
(Penelitian Pada Remaja Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang)

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi

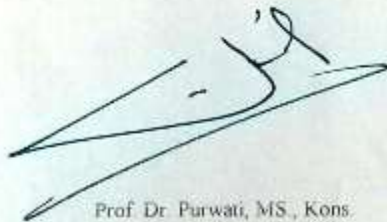
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh:
Tifa Hidayah
15.0301.0036

Magelang, 07 Agustus 2020

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Prof. Dr. Purwati, MS., Kons.
NIP. 19600802 198503 2 003



Dewi Lianasari, M.Pd
NIK. 128706088

PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *JOHARI WINDOW* DAN SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI

(Penelitian pada Remaja Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang)

Oleh:
Tifa Hidayah
15.0301.0036

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:
Hari Senin
Tanggal 24 Agustus 2020

Tim Penguji Skripsi

1. Prof. Dr. Purwati, MS., Kons. (Ketua / Anggota)
2. Dewi Lianasari, M.Pd. (Sekretaris / Anggota)
3. Drs. Tawil, M.Pd. (Penguji 1)
4. Sugiyadi, M.Pd., Kons. (Penguji 2)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si, Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tifa Hidayah
N.P.M : 15.0301.0036
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik
Johari Window dan Sosiodrama Untuk
Meningkatkan Keterbukaan Diri.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata saya dikemudian hari diketahui adanya plagiarasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 7 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,


Tifa Hidayah
15.0301.0036

MOTTO

“Perhaps the most important reason for self disclosure is that without it we cannot truly love.”

(Mungkin alasan yang paling penting untuk pengungkapan diri adalah bahwa tanpa itu kita tidak bisa benar-benar mencintai.)

-Sidney Jourard-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk ;

1. Almamaterku, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas
Muhammadiyah Magelang,
2. Ayah dan Ibukku yang selalu
sabar, mendukung dan
mendoakan di setiap waktu.

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *JOHARI* WINDOW DAN SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI

Tifa Hidayah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas konseling kelompok dengan teknik *johari window* dan sosiodrama untuk meningkatkan keterbukaan diri remaja panti.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen murni dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Comparison Group Design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 12 remaja panti terdiri dari 6 remaja sebagai kelompok eksperimen 1 yang diberi perlakuan teknik *johari window* dan 6 remaja sebagai kelompok eksperimen 2 yang diberi perlakuan teknik sosiodrama. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala keterbukaan diri. Teknik analisis data menggunakan ANOVA (*Analysis of Variance*) dengan bantuan program SPSS for Windows versi 21. Penelitian dilakukan pada remaja panti yang berumur 16-18 tahun.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *johari window* dan sosiodrama efektif meningkatkan keterbukaan diri remaja panti. Hal ini dibuktikan adanya perbedaan peningkatan keterbukaan diri remaja antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Hasil uji *Statistic Parametric One Way Anova* menunjukkan $p=0,001<0,05$, hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak. Hasil penelitian juga menunjukkan perbedaan persentase peningkatan skor posttest kelompok eksperimen 1 (19%) dan skor posttest kelompok eksperimen 2 (17,35%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *johari window* lebih efektif meningkatkan keterbukaan diri remaja dibandingkan dengan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama.

Kata Kunci : *konseling kelompok, teknik johari window, teknik sosiodrama, keterbukaan diri*

EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH JOHARI WINDOW TECHNIQUES AND SOCIODRAMA TO IMPROVE SELF DISCLOSURE

(Research on Adolescent orphan Orphanage Female Aisyiyah, Magelang Regency)

Tifa Hidayah

ABSTRACT

The research aims to test the effectiveness of group counseling with Johari window techniques and Sociodrama to increase the self-disclosure of the orphanage teenagers.

This research is a kind of purely experimental research with Pretest-Posttest Comparison Group Design model. Study subjects were selected purposive sampling. Samples taken as many as 12 of the orphanages consisted of 6 teenagers as experimental groups 1 which were given the technique of Johari window and 6 teenagers as experimental group 2 which was given the treatment of Sociodrama technique. Data collection method is done using the scale of self-disclosure. Data analysis techniques using ANOVA (Analysis of Variance) with the help of SPSS for Windows version 21. The study was conducted in a youth orphanage aged 16-18 years.

The results of this study showed that group counseling with Johari window techniques and Sociodrama effectively increased the self-disclosure of the orphanage teenagers. This is evidenced by the differences in adolescent self-disclosure between Experiment Group 1 and Experiment Group 2. Test result Statistic Parametric One Way Anova showed $p = 0.001 < 0.05$, result of probability showing less than 0.05 then H_0 rejected. The results also showed differences in the percentage increase in posttest scores in the experimental group 1 (19%) and in the posttest scores in the experimental group 2 (17.35%). The results showed that group counseling with Johari window techniques is more effective in improving adolescents' self-disclosure compared to group counseling with sociodrama techniques.

Keywords : Counseling group, Johari window techniques, sociodrama techniques, self-disclosure

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kesehatannya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Johari Window* dan Sosiodrama Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri.”

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons selaku Dekan FKIP UMMagelang.
3. Dewi Liana Sari, M.Pd selaku Kaprodi BK FKIP UMMagelang.
4. Prof. Dr. Purwati, MS., Kons. dan Dewi Liana Sari, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan II Skripsi.
5. Hj. Djauharotun selaku ketua panti yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian skripsi di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang dan bantuan sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
6. Dosen dan Staff Tata Usaha FKIP UMMagelang, yang selalu melayani administrasi dengan baik selama menjadi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang.
7. Sahabat-sahabatku, Mawadah Kardina, Nugroho Wahyu Utomo, Reinaldi Adiyaksa, dan Achmad Dwi Setyawan yang selalu ada di setiap waktu.
8. Teman-teman kampus, Salwa Amatullah, Putri Setyowati, Rahmawati Purnaningrum, dan Verra Ferdinawaty yang selalu mendorong dan saling mendoakan.
9. Semua pihak yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan penelitian ini dari awal hingga akhir.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulis ini diterima dengan lapang dada. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iiiy
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Keterbukaan Diri.....	9
1. Pengertian Keterbukaan Diri	9
2. Aspek-Aspek Keterbukaan Diri	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri (<i>Self Disclosure</i>)..	13
4. Fungsi Keterbukaan Diri (<i>Self Disclosure</i>)	15
5. Manfaat Keterbukaan Diri (<i>Self Disclosure</i>).....	17
B. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Johari Window</i> dan Sosiodrama	18
1. Konseling Kelompok.....	18

2. Teknik Johari Window	27
3. Teknik Sociodrama.....	37
C. Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dengan Teknik <i>Johari Window</i> dan Sociodrama	41
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	44
E. Kerangka Berfikir.....	47
F. Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Metode Penelitian dan Desain Penelitian.....	49
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	50
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
D. Subjek Penelitian.....	50
E. Setting Penelitian	51
F. Metode Pengumpulan Data	51
G. Instrumen Penelitian.....	53
H. Validitas dan Reliabilitas	54
I. Prosedur Penelitian.....	58
J. Metode Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
1. Pelaksanaan Penelitian	61
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	83
3. Perbandingan Pengukuran Diawal dan Diakhir Penelitian Untuk Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	84
4. Pengujian Prasyarat Analisis	87
5. Pengujian Hipotesis.....	89
B. Pembahasan.....	91
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	95
A. Simpulan	95
B. Saran.....	95

DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Desain Penelitian.....	49
Tabel 2 Penilaian Instrumen Skala.....	52
Tabel 3 Kisi-kisi Skala	53
Tabel 4 Tabel validasi	55
Tabel 5 Daftar Item Skala Valid	56
Tabel 6 Reliability Statistics	57
Tabel 7 Kategori Skor Pre Test Skala Keterbukaan Diri Eksperimen 1 dan Eksperimen 2.....	63
Tabel 8 Hasil Skor Pretest Kelompok Eksperimen 1.....	63
Tabel 9 Hasil Skor Pretest Kelompok Eksperimen 2.....	64
Tabel 10 Hasil Skor Posttest	77
Tabel 11 Hasil Skor Posttest	78
Tabel 12 Deskripsi Perlakuan Anggota Kelompok saat Konseling Kelompok Eksperimen 1.....	79
Tabel 13 Deskripsi Perlakuan Anggota Kelompok saat Konseling Kelompok Eksperimen 2.....	81
Tabel 14 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	83
Tabel 15 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 1	85
Tabel 16 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 2	86
Tabel 17 Uji Normalitas.....	88
Tabel 18 Uji Homogenitas	89
Tabel 19 Anova	90
Tabel 20 Persentase Peningkatan Skor Rerata Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Johari Window	31
Gambar 2 Kerangka Berfikir.....	48
Gambar 3 Rumus Kategori.....	62
Gambar 4 Grafik Hasil Pretest Kelompok Eksperimen 1	64
Gambar 5 Grafik Hasil Pretest Kelompok Eksperimen 2	65
Gambar 6 Hasil Skor Posttest Kelompok Eksperimen 1	78
Gambar 7 Hasil Skor Posttest Kelompok Eksperimen 2	79
Gambar 8 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 1	85
Gambar 9 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 2	86

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
1. Lampiran Surat Ijin Penelitian	99
2. Lampiran Surat Keterangan Penelitian	100
3. Lampiran Angket Keterbukaan Diri.....	101
4. Lampiran Hasil Tryout	106
5. Lampiran Validitas dan Reliabilitas	108
6. Lampiran Observasi	109
7. Lampiran Item Angket Valid	112
8. Lampiran Hasil Pretest	115
9. Lampiran Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok	116
10. Lampiran Jadwal Pelaksanaan Penelitian	267
11. Lampiran Hasil Data Posttest.....	268
12. Lampiran Observasi	269
13. Lampiran Uji Normalitas dan Homogenitas	271
14. Lampiran Uji Anova	272
15. Lampiran Expert Judgment	273
16. Lampiran Daftar Hadir Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	281
17. Buku Bimbingan Skripsi	287
18. Dokumentasi	291

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada kehidupan sehari-hari, individu seringkali dirundung rasa curiga dan tidak percaya diri yang kuat sehingga tidak berani menyampaikan berbagai gejala maupun emosi yang ada di dalam dirinya kepada orang lain, apalagi jika menyangkut hal-hal yang dianggap tidak baik untuk diketahui orang lain. Akibatnya individu tersebut lebih banyak memendam berbagai persoalan hidup yang akhirnya seringkali terlalu berat untuk ditanggung sendiri sehingga menimbulkan berbagai masalah psikologis maupun fisiologis.

Manusia pada dasarnya melakukan keterbukaan diri saat berkomunikasi. Namun, keterbukaan diri tersebut mungkin saja baru sampai pada sisi terluar dari dirinya. Ketika situasi komunikasi terbentuk dan perilaku komunikasi berkeinginan mempengaruhi jalannya komunikasi, keterbukaan diri berlangsung. Apabila komunikasi tersebut merupakan komunikasi diantara dua orang yang sudah akrab, maka keterbukaan diri akan berlangsung hingga bisa terungkap bagian-bagian diri yang terdalam.

Keterbukaan diri memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, dengan keterbukaan seseorang dapat menyampaikan informasi tentang dirinya kepada orang lain, mengokohkan keakraban dan membangun kepercayaan. Keterbukaan diri berarti membagikan informasi kepada orang lain, tentang perasaan yang dialami, dirasakan atau disaksikan.

Informasi tersebut dapat berbentuk keyakinan, pendapat, perasaan, pikiran, reaksi-reaksi terhadap sesuatu dan biasanya bersifat pribadi serta tidak mudah diungkapkan ke semua orang. Hal ini perlu adanya rasa saling percaya antara satu dengan yang lainnya. Namun tidak semua orang bisa melakukannya karena berbagai alasan, yaitu merasa takut rahasianya terbongkar, kurang adanya rasa percaya diri kepada lawan bicara, kurang keberanian, merasa malu dan takut terhadap akibat yang timbul di kemudian hari.

Remaja sebagai individu tidak lepas dari masalah dan remaja selaku anggota masyarakat dapat pula mengalami tekanan dan masalah serius yang bersumber dari lingkungan hidupnya, sehingga dapat mempengaruhi sikap dan tingkah lakunya. Di sekolah maupun di lingkungan panti asuhan remaja harus dapat mengembangkan kemampuan intelektual dan juga diarahkan supaya menjadi individu yang mandiri serta memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik. Komunikasi dapat efektif jika ada keterbukaan antara satu orang dengan orang lain. Remaja dengan keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan akan menghambat perkembangan sosialnya, misalnya remaja yang sulit berkomunikasi, kurang dapat mengungkapkan maksud dan keinginan kepada teman, pendiam dan pemalu.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang dengan pengasuh panti

bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan dengan umur rata-rata 14-18 tahun, pengasuh mengatakan bahwa ada beberapa remaja yang tidak berani menegur teman yang melakukan kesalahan, remaja yang kurang percaya diri, remaja belum bisa mengenal jati diri yang sebenarnya, kurang terbuka dengan pengasuh maupun teman-teman di lingkungan panti asuhan maupun lingkungan sekolah.

Peneliti juga mengadakan wawancara dengan salah satu remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang. Remaja tersebut mengatakan bahwa ia enggan menceritakan perasaannya kepada temannya karena ia merasa khawatir apa yang akan diceritakan akan diketahui oleh orang banyak. Hal ini dikarenakan remaja yang tinggal di panti dan bersekolah di tempat yang sama sehingga bila informasi yang disampaikan tidak terjaga kerahasiaannya akan diketahui oleh sebagian besar teman-temannya baik di lingkungan panti maupun sekolah. Masalah lain adalah latar belakang mereka yang berbeda membuat mereka berkelompok-kelompok sehingga tidak jarang mengakibatkan pertengkaran karena perbedaan pendapat. Untuk memperdalam permasalahan yang ada peneliti membagikan instrument AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) kepada remaja Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang dengan remaja berumur 15-18 tahun. Dari hasil yang diperoleh bidang layanan yang tertinggi adalah bidang pribadi 32,93%, bidang sosial 31,71%, belajar 25,00% dan bidang karir 10,37%.

Dari hasil wawancara dan penyebaran instrument AKPD peneliti mengambil permasalahan keterbukaan diri dengan alasan remaja lebih tertutup dengan orang lain, remaja tidak bisa menyelesaikan permasalahan dengan teman-temannya dan remaja kurang terbuka dengan pengasuh maupun teman-teman di lingkungan panti. Ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan yang ada di lingkungan juga dirasakan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Teman sebaya yang ada di panti memiliki latar belakang yang berbeda-beda seperti ada yang berasal dari anak yang tidak terurus, orang tua yang sudah bercerai, orangtua yang tidak mampu, maupun yang berstatus anak yatim, piatu bahkan yatim piatu. Perbedaan latar belakang ini memungkinkan timbulnya ketidakcocokan diantara mereka. Perbedaan karakter yang melekat pada masing-masing remaja menyebabkan penyesuaian yang berbeda pada diri mereka sehingga mereka menjadi lebih tertutup.

Keterbukaan diri sangat diperlukan dalam kehidupan mereka, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan panti asuhan. Terlihat bahwa tidaklah mudah bagi seseorang remaja untuk mengusahakan suatu hubungan yang baik antara keinginan dan kebutuhan diri sendiri dengan tuntunan lingkungan yaitu di panti tempat mereka berada.

Supratiknya (1995:17) menekankan bahwa setiap orang dapat mengetahui dan tidak mengetahui tentang dirinya maupun orang lain. Diri manusia diibaratkan oleh Johari sebagai sebuah jendela. Jendela ini dibagi menjadi empat daerah atau kuadran pokok, yang masing-masing berisi diri

(*self*) yang berbeda. Keempat *self* tersebut adalah daerah terbuka (*open self*), daerah buta (*blind self*), daerah gelap (*unknown self*), daerah tertutup (*hidden self*).

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). Selain itu, teknik ini mencoba membuka diri remaja yang memiliki keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya agar dapat terbuka kepada yang lain sehingga dimengerti oleh lingkungannya (teman sebayanya) dan dapat terbuka bagi orang lain agar remaja dengan keterbukaan diri rendah dalam komunikasi antar teman sebaya mengetahui keberadaannya di lingkungannya (teman sebaya).

Menurut Winkel (2012:571) mengungkapkan sosiodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain. Termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial. Sejalan dengan pendapat Nursalim dan Suradi (2002) sosiodrama merupakan teknik memecahkan masalah-masalah sosial yang terjadi melalui kegiatan bermain peran. Jadi, sosiodrama merupakan suatu cara dalam membantu memecahkan masalah sosial melalui drama atau bermain peran.

Teknik sosiodrama dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri peserta didik dalam membuat rencana dan

keputusan yang tepat. Pada teknik sosiodrama, remaja juga diharapkan memperoleh suatu dorongan atau kekuatan untuk menjaga hubungan interaksi dengan sesama, dimaksudkan agar remaja mampu belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Teknik sosiodrama dijadikan alat untuk mengatasi peserta didik yang memiliki kemampuan interaksi sosial yang rendah, dikarenakan teknik sosiodrama memiliki kelebihan yaitu dapat membantu remaja dalam memahami seluk beluk kehidupan dan suatu permasalahan. Melalui teknik sosiodrama remaja diajak untuk belajar memecahkan dilema-dilema pribadi yang mendukungnya dengan bantuan kelompok sosial yang anggota-anggotanya adalah teman-temannya sendiri.

Dinamika yang tercipta dalam kelompok membuat remaja yang diberi tugas bermain peran dapat berusaha mengeksplorasi perilaku sesuai dengan perannya, sehingga remaja yang semula pemalu, pendiam, tidak terbuka dengan orang lain dapat belajar berbicara dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa perlu adanya kajian ilmiah tentang pentingnya konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* dan Sosiodrama untuk meningkatkan keterbukaan diri pada remaja panti asuhan yatim putri aisyiyah, hal ini menjadi titik fokus peneliti dan merencanakan penelitian pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* dan Sosiodrama untuk meningkatkan keterbukaan diri pada remaja panti.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Remaja masih mempunyai penilaian negatif terhadap dirinya sendiri.
2. Remaja kurang percaya diri di dalam lingkungan panti asuhan.
3. Remaja kurang terbuka dengan lingkungan di panti asuhan.
4. Tingkat kemampuan penyesuaian diri terhadap teman sebaya kurang.

C. Pembatasan Masalah

Agar lebih efektif penulis membatasi masalah mengenai peningkatan keterbukaan diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *johari window* dan teknik sosiodrama pada remaja putri di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah Teknik *Johari Window* dan Teknik Sosiodrama Efektif Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *johari window* dan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan

keterbukaan diri pada remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, ilmu pengetahuan dan informasi dalam bidang Bimbingan dan Konseling khususnya terkait dengan keterbukaan diri, konseling kelompok, teknik *johari window* dan teknik sosiodrama.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai acuan dalam pengembangan program pembinaan terhadap remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang
- b. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam layanan Bimbingan dan Konseling untuk upaya membantu meningkatkan keterbukaan diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *johari window* dan teknik sosiodrama.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Keterbukaan Diri

1. Pengertian Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri yang biasa disebut *self disclosure* merupakan tindakan untuk mengungkapkan tentang bagaimana kita berinteraksi dengan orang terhadap situasi yang terjadi saat ini dan memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan, yang dapat menjelaskan reaksi yang kita perbuat saat ini.

Keterbukaan diri menurut Dayakisni dan Hudaniyah (2006:104) adalah suatu proses menghadirkan diri yang terwujud dalam kegiatan membagi informasi, perasaan, dengan orang lain.

Keterbukaan diri menurut Devito (2011:64) menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain.

Keterbukaan diri menurut Karina & Suryanto (2012) adalah tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri adalah suatu proses menghadirkan diri dalam

mengungkapkan informasi tentang dirinya yang bersifat personal, perasaan, sikap dan pendapat kepada orang lain tanpa ada paksaan dari orang lain.

2. Aspek-Aspek Keterbukaan Diri

Menurut Ifdil (2013:112) bahwa ada 5 aspek dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) yaitu :

a. Ketepatan

Hal ini mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa dimana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini). Keterbukaan diri mungkin akan menyimpang dari norma dalam hubungan yang spesifik jika individu tidak sadar akan norma tersebut. Individu harus bertanggung jawab terhadap risikonya, meskipun bertentangan dengan norma.

b. Motivasi

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

c. Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya *self disclosure*. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seorang dapat terbuka atau tidak. Pada intinya perlu memperhatikan kondisi orang lain.

d. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri tergantung dengan siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orang tua, teman biasa, orang yang baru kenal.

e. Kedalaman dan keluasan

Dalam hal ini ada dua dimensi yakni *self disclosure* yang dangkal dan yang dalam. *Self disclosure* yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru kenal. Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat. *Self disclosure* yang dalam, diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (*intimacy*). Seseorang dalam menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang betul-betul dipercaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang yang betul-betul akrab dengan dirinya.

Sedangkan menurut Gainau (2009:2) ada enam aspek keterbukaan diri yang meliputi:

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

Berdasarkan paparan di atas mengenai aspek-aspek keterbukaan diri, peneliti lebih cenderung menggunakan aspek keterbukaan diri (*self disclosure*) menurut Ifdill (2013:112) yaitu; 1) ketepatan; 2) motivasi; 3) waktu; 4) keintensifan; 5) kedalaman dan keluasan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)

Menurut Devito (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri diantaranya:

a. Besar kelompok

Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Kelompok yang terdiri atas dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk mengungkapkan diri. Dengan satu pendengar, pihak yang melakukan pengungkapan diri meresapi dengan cermat.

b. Perasaan menyukai

Individu membuka diri dengan orang-orang yang kita sukai atau cintai. Dan kita tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai. Hal ini dikarenakan orang yang individu sukai dan mungkin juga memiliki perasaan yang sama akan bersikap mendukung untuk terbuka dengan individu tersebut.

c. Efek diadik

Individu akan 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 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 bersikap terbuka.

e. Kepribadian

Orang-orang yang pandai bergaul (*sociable*) dan *ekstrovert* lebih dapat mengungkapkan diri daripada yang kurang pandai bergaul dan lebih *introvert*.

f. Topik

Individu cenderung terbuka tentang informasi dengan topik tertentu. Umumnya topik yang bersifat pribadi dan informasi yang kurang baik akan menimbulkan kemungkinan kecil individu terbuka.

g. Jenis kelamin

Pada umumnya pria lebih kurang terbuka daripada wanita. Wanita lebih senang membagikan informasi tentang dirinya ataupun orang lain. Sebaliknya pria lebih senang diam atau memendam sendiri permasalahannya daripada menceritakan kepada orang lain.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri bagi anak-anak di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang yaitu, keadaan psikologis dan keadaan lingkungan.

4. Fungsi Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)

Menurut Tri Dayakisni (2006: 107-108) ada 5 (lima) fungsi keterbukaan diri, antara lain :

a. Ekspresi (*Expression*)

Dalam kehidupan kadang kita 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 keterbukaan 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 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*)

Saling 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, 1) Ekspresi, dalam kehidupan individu dapat mengekspresikan perasaannya; 2) Penjernihan diri merupakan penjernihan diri dengan saling berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang individu hadapi dengan orang lain; 3) Individu akan mendapat informasi tentang kebenaran pandangan individu dan memperoleh dukungan atau sebaliknya yang sering disebut dengan keabsahan sosial; 4) Kendali sosial yaitu individu dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang dirinya yang dimaksudkan untuk mengadakan kontrol sosial; 5)

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

5. **Manfaat Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)**

Menurut Supratiknya (1995:15-16), beberapa manfaat keterbukaan diri terhadap hubungan antar pribadi adalah sebagai berikut :

- a. Keterbukaan diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.
- b. Semakin seseorang bersikap terbuka kepada orang lain, semakin orang lain akan menyukai dirinya.
- c. Orang yang rela membuka diri kepada orang lain cenderung memiliki sifat-sifat sebagai berikut : kompeten, terbuka, ekstrover, fleksibel, adaptif dan intelegen, yakni sebagian dari ciri-ciri orang yang bahagia.
- d. Membuka diri kepada orang lain merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
- e. Membuka diri berarti bersikap realistik. Maka, keterbukaan diri haruslah jujur, tulus dan autentik.

Sedangkan menurut Ifdil (2013:113) mengungkapkan 3 (tiga) manfaat keterbukaan diri yaitu :

- a. Keterbukaan diri mempererat kasih sayang.

- b. Dapat melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan.
- c. Menjadi sarana eksistensi manusia yang selalu membutuhkan tempat untuk bercerita.

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa keterbukaan diri bermanfaat bagi setiap orang, keterbukaan diri merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain dan merupakan dasar hubungan yang sehat antara dua orang atau lebih sehingga terjadi hubungan timbal balik.

B. Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* dan Sosiodrama

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Achmad Juntika Nurihsan (2012:22) konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran, serta perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil melalui cara saling memperdulikan di antara para peserta konseling kelompok.

Menurut Kurnanto (2013:8) konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor.

Menurut Adhipura (2015:24) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu system layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan menangani konflik-konflik antarpribadi atau pemecahan masalah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah bantuan kepada individu di dalam kelompok yang berjumlah 4-8 konseli dengan konselor sebagai pemimpin kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan dan pengarahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Kurnanto (2013:10) terdapat tujuan konseling kelompok yaitu sebagai berikut :

- 1) Masing- masing anggota kelompok memahami diri sendiri dengan baik dan menemukan jati diri sendiri.
- 2) Anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.

- 3) Anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidup diri sendiri, berawal dalam kontak antar pribadi dalam kelompok kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompok.
- 4) Anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain (empati).
- 5) Anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin dicapai, diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Anggota kelompok berani untuk melangkah lebih maju dan menerima segala resiko dalam bertindak.
- 7) Anggota kelompok menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- 8) Anggota kelompok menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sering menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- 9) Anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah

menemukan jati diri, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, memperoleh kemampuan mengatur diri sendiri, meningkatkan kepekaan dan meningkatkan keberanian. Tujuan konseling kelompok pada penelitian ini untuk membantu remaja panti asuhan dalam mengungkapkan informasi tentang dirinya yang bersifat personal, perasaan, sikap dan pendapat kepada orang lain menggunakan teknik *johari window* dan sosiodrama, yaitu dengan meningkatkan keterbukaan diri pada remaja panti.

c. Tahap-Tahap Konseling kelompok

Tahap-tahap konseling kelompok menurut Prayitno (2004: 40) konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan :

1) Tahap I : Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, atau tahap memasukkan diri kedalam suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota kelompok umumnya memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan yang ingin dicapai. Peran pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah:

- a) Menjelaskan tentang tujuan kegiatan
- b) Penumbuhan rasa saling mengenal anggota

- c) Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima
- d) Dimulainya pembahasan tingkah laku dan suasana dalam kelompok

2) Tahap II : Peralihan

Setelah suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, langkah selanjutnya adalah tahap peralihan. Tahap peralihan dengan kata lain, merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota telah memahami maksud, tujuan, asas dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok dan siap melanjutkan untuk tahap selanjutnya.

3) Tahap III : Kegiatan

Tahap ini adalah tahap yang sebenarnya dalam konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, anggota menyampaikan pendapatnya, saling berdiskusi untuk menyelesaikan masalah yang ada yang dipimpin oleh konselor sebagai pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok pada tahap ini diharapkan memiliki hubungan yang hangat dengan anggota kelompok agar anggota kelompok dapat menyampaikan apa yang dipikirkannya tanpa ragu-ragu.

4) Tahap IV : Pengakhiran

Tahap ini merupakan akhir dari sesi konseling kelompok. Pada tahap ini perlu disajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan sekaligus mengingatkan agenda pada pertemuan selanjutnya. Upaya menarik kesimpulan sebaiknya dilakukan oleh anggota kelompok sedangkan guru pembimbing memberikan penguatan pada hasil yang telah dicapai oleh anggota kelompok dan memberikan pengarahan untuk memelihara komitmen.

Sebelum berakhirnya tahap ini, guru pembimbing meminta kesan dan pesan para anggota kelompok yang selanjutnya dapat dikaitkan dengan agenda pertemuan berikutnya. Untuk mengakhiri rangkaian kegiatan ini pemimpin kelompok dapat memberikan motivasi yang dapat membangkitkan semangat siswa.

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan tahap konseling kelompok menurut Prayitno melalui empat tahap kegiatan yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

d. Manfaat konseling kelompok

Manfaat dari konseling kelompok adalah sebagai berikut :

Bagi anggota kelompok (siswa) :

- a. Dapat memenuhi kebutuhan psikologis melalui interaksi dengan seluruh anggota kelompok
- b. Lebih mudah membicarakan persoalan mendesak yang sedang dihadapi
- c. Lebih rela menerima sumbangan pikiran dari orang lain (anggota kelompok/pemimpin kelompok)
- d. Lebih bersedia terbuka tentang isi hati
- e. Lebih terbuka dalam mengatur tingkah lakunya agar membina hubungan sosial yang lebih baik
- f. Lebih bergembira dalam hidup dengan adanya suasana kebersamaan dan persatuan yang lebih memuaskan

Bagi pemimpin kelompok (Guru BK/Konselor) :

- a. Kesempatan untuk mengobservasi perilaku anggota kelompok yang berinteraksi satu sama lain
- b. Membuktikan bahwa bersedia melibatkan diri dalam berbagai kisah kehidupan anggota kelompok sebagai partisipan dalam diskusi
- c. Meyakinkan anggota kelompok tentang kegunaan layanan konseling
- d. Melayani lebih banyak orang

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa manfaat dari konseling kelompok dilihat dari anggota kelompok adalah kebutuhan psikologis terpenuhi, lebih terbuka,

menerima pemikiran dari orang lain, dan lebih gembira. Dilihat dari pemimpin kelompok adalah dapat observasi perilaku anggota kelompok, membuktikan dapat bersedia menjadi anggota kelompok, meyakinkan kegunaan layanan konseling, dan dapat melayani banyak orang.

e. Kelebihan dan kelemahan konseling kelompok

Menurut Natawijaya (dalam Kurnanto, 2013: 28) Kelebihan konseling kelompok yaitu sebagai berikut :

- a. Menghemat waktu dan energi agar efektif dan efisien
- b. Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya manfaat
- c. Pengalaman komunalitas dalam konseling kelompok bisa meringankan beban penderitaan dan menentramkan
- d. Memenuhi kebutuhan akan rasa saling memiliki
- e. Menjadi sarana untuk melatih serta mengembangkan keterampilan dan perilaku sosial dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata
- f. Memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain
- g. Memberikan motivasi yang lebih kuat kepada anggota kelompok untuk berperilaku konsisten sesuai rencan tindakannya
- h. Menjadi sarana eksplorasi

Menurut Pietrofesa et al. (dalam Kurnanto, 2013: 32) Kelemahan konseling kelompok yang perlu diperhatikan yaitu sebagai berikut :

- a. Tidak cocok digunakan untuk menangani masalah perilaku tertentu seperti orang tua dengan anak yang intensif
- b. Pemimpin kelompok (konselor) terlalu mengendalikan kelompok
- c. Isu dan masalah yang dimunculkan dalam kelompok terkadang mengganggu nilai personal atau membahayakan hubungan anggota kelompok dengan pihak lain
- d. Unsur konfidensialitas sangat esensial bagi kelompok yang efektif sulit dicapai dalam konseling kelompok
- e. Modeling perilaku yang tidak diharapkan sulit untuk dieliminasi
- f. Meningkatnya ketegangan, kecemasan, dan keterlibatan yang terjadi dapat mengakibatkan hal yang tidak diinginkan
- g. Sulitnya mengombinasikan yang tepat dari anggota kelompok
- h. Sebagian anggota kelompok menerima perhatian individual yang tidak memadai
- i. Kesulitan untuk menjadwalkan konseling kelompok dalam sekolah
- j. Hakikat konseling kelompok yang tidak spesifik sulit untuk menjustifikasi orangtua, guru, dan administrator yang skeptis

- k. Pemimpin kelompok/ konselor harus terlatih dengan baik dan terampil

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa kelebihan dari konseling kelompok adalah efektif efisien, menjadi salah satu sumber belajar, berbagi pengalaman, kebutuhan rasa saling memiliki terpenuhi, meningkatkan keterampilan sosial, dapat kesempatan belajar dari pengalaman, saling memotivasi, dan sarana eksplorasi. Kelemahan dari konseling kelompok adalah tidak cocok untuk menangani masalah tertentu, terlalu mengendalikan kelompok, masalah yang muncul dalam kelompok dapat mengganggu pihak lain, sulit mencapai kenyamanan, sulit menghilangkan perilaku modelling, dapat memunculkan hal yang tidak diinginkan, sulit mengkombinasi anggota kelompok, pemberian perhatian tidak merata dalam kelompok, sulit menentukan waktu konseling kelompok di sekolah, hakikat konseling kelompok tidak spesifik dapat menyulitkan dalam menjelaskan kepada orang tua/ guru/ administrator yang skeptis, dan pemimpin kelompok belum sepenuhnya terlatih/ terampil.

2. Teknik Johari Window

a. Pengertian *Johari Window*

Pada tahun 1955, psikolog kepribadian dari Amerika yang bernama Joseph Lutf dan Harry Ingham membuat *johari window*, istilah *johari* dalam sebenarnya berasal dari gabungan

dua nama asli tersebut, yaitu melukiskan diri individu ibarat sebuah ruangan berserambi empat (Floyd, 2009: 83).

Beebe (2008: 56) mengemukakan *johari window* merupakan suatu model dari keterbukaan diri yang menyimpulkan bahwa kesadaran diri dipengaruhi oleh keterbukaan diri dan memperoleh informasi tentang diri dari orang lain.

Berdasarkan pengertian di atas mengenai istilah teknik *johari window*, peneliti menyimpulkan bahwa teknik *johari window* adalah teknik yang mencoba membuka hal-hal yang tidak diketahui oleh diri sendiri tetapi diketahui oleh orang lain dan mencoba membuka hal-hal yang diketahui oleh diri sendiri sehingga dimengerti oleh orang lain.

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, 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 memahami diri sendiri maka ia akan dapat mengendalikan sikap dan tingkah lakunya pada saat berhubungan dengan orang lain.

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

1) Diri Terbuka (*Open Area*)

Adalah informasi tentang diri kita, baik itu mengenai kelebihan maupun kekurangan kita ketahui dan orang lain juga mengetahuinya.

2) Diri Tersembunyi (*Hidden Area*)

Pada area ini berisi informasi yang kita tahu tentang diri kita, tetapi informasi tersebut tertutup bagi orang lain.

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 diungkapkan.
- b) *Under disclose*, yaitu sikap yang terlalu menyembunyikan sesuatu yang seharusnya dikemukakan.

3) *Blind Area*

Pada wilayah buta orang tidak mengetahui kekurangan dan kelebihanannya, tetapi sebaliknya justru orang lain mengetahui kekurangan dan kelebihanannya, bahkan dia kerap kali berusaha menyangkal bahwa hal itu terjadi pada dirinya. Blind area yang menentukan bahwa orang lain sadar akan sesuatu, tetapi kita tidak.

4) *Unknown Area*

Merupakan informasi yang tidak diketahui oleh orang lain atau diri kita sendiri, misalnya ketika pertama kali kita 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.

b. Bagian-Bagian Diri (*self*)

Ramadhani (2010:69) bahwa dalam diri seseorang terdapat empat bagian ruang pribadi yang menunjukkan pada kepribadian seseorang. Keempat ruang tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

	<i>Known to Self</i>	<i>Unknown to self</i>
<i>Known to others</i>	<i>Open</i>	<i>Blind</i>
<i>Unknown to others</i>	<i>Hidden</i>	<i>Unknown</i>

Gambar 1
Johari Window

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.

2) *The Blind Self* (Diri Yang Buta)

Mengga mbarkan 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.

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.

4) *The Unknown Self* (Diri Yang Tak Dikenal)

Menggambarkan suatu kebenaran atau keberadaan suatu fakta yang tidak diketahui oleh diri kita maupun orang lain.

c. **Langkah-Langkah Pelaksanaan Teknik *Johari Window***

Langkah-langkah teknik *johari window* menurut Supratiknya (1995: 18) dibagi menjadi dua tahap yaitu, 1) Tahap pembukaan dan pemahaman diri; 2) Tahap memberi dan menerima umpan balik.

1) Tahap Pembukaan Diri dan Pemahaman Diri

Anggota kelompok mengenal tiga bagian dalam diri masing-masing yang dilukiskan dalam *johari window*, yaitu bagian terbuka, bagian buta dan bagian tersembunyi. Petunjuk latihan ini yaitu:

- a) Pemimpin kelompok menyiapkan enam lembar kertas masing-masing berukuran kartu pos untuk masing-masing anggota kelompok.
- b) Pemimpin kelompok memperkenalkan teknik *johari window* kepada anggota kelompok.
- c) Masing-masing anggota kelompok menuliskan beberapa sifat yang diketahui diri sendiri dan juga diketahui orang lain (daerah terbuka) serta beberapa sifat yang tidak diketahui oleh orang lain yang hadir saat ini (daerah tersembunyi). Sisakan ruangan untuk menuliskan sifat-sifat yang terdapat dalam daerah buta.
- d) Bentuklah kelompok-kelompok terdiri dari lima orang. Masing-masing peserta diminta mengambil lima lembar kertas. Tuliskanlah nama masing-masing peserta lain (termasuk nama sendiri) pada salah satu sisi kertas. Di sebaliknya tulislah dua sifat positif dari orang yang bersangkutan. Pada kartu milik sendiri, tuliskanlah dua sifat positif yang menurut diri sendiri orang lain tidak mengetahui (daerah tersembunyi) dan juga yang ingin anda buka terhadap orang lain.

- e) Kumpulkan semua kartu, kocoklah dan dalam keadaan tertumpuk letakkanlah di tengah kelompok dengan bagian yang bertuliskan masing-masing anggota kelompok menghadap ke bawah. Kemudian secara bergiliran masing-masing anggota kelompok mengambil satu kertas dan membacanya. Lewat musyawarah, setiap diputuskan siapa saja yang memiliki kertas tersebut (tanpa melihat nama dibaliknya). Kemudian meletakkan kertas tersebut di depan orang yang diputuskan memiliki kertas tersebut. Hal ini dilakukan sampai seluruh kertas habis.
- f) Secara bergiliran masing-masing anggota kelompok membalikkan kartu yang ada di depannya. Masing-masing anggota kelompok diminta memberikan reaksi terhadap kartu yang telah diterimanya. Jika ada anggota kelompok yang menerima bukan miliknya maka dapat ditukar ke teman lainnya yang memang miliknya. Kelompok lalu mendiskusikan:
- (1) Mengapa kartu-kartu tadi dapat diberikan secara tepat atau tidak tepat pada pemiliknya?

- (2) Apakah deskripsi-deskripsi sifat yang diberikan cocok dengan orang-orang yang dimaksud?
 - (3) Pelajaran apa yang anda dapat dari kegiatan ini?
 - (4) Masing-masing anggota kelompok mengklasifikasikan sifat-sifat tersebut ke bagian terbuka atau bebas, bagian tersembunyi dan bagian buta dalam lembar pemahaman diri. Bila ada sifat yang belum tertulis maka dapat ditambahkan.
- 2) Tahap memberi dan menerima umpan balik
- Memberi kesempatan kepada masing-masing anggota untuk mengungkapkan pandangannya tentang dirinya sendiri kepada anggota lain serta menerima umpan balik tentang pandangan para anggota lain tentang dirinya.
- Petunjuk latihan yaitu:
- a) Anggota kelompok diminta membentuk kelompok yang terdiri dari tiga orang.
 - b) Masing-masing anggota diminta mempelajari daftar kata sifat baik dan buruk yang terlampir, serta melingkari enam sifat yang dipandanginya paling melukiskan dirinya.

- c) Secara bergiliran masing-masing anggota diminta mengungkapkan kepada kelompok, kata-kata sifat mana yang telah dilingkarinya (yang dipandang paling melukiskan dirinya). Para anggota lain diminta segera menanggapinya dengan mengungkapkan enam kata sifat pribadi anggota yang baru mengungkapkan dirinya. Pemberian tanggapan ini dilakukan secara bergiliran. Waktu yang disediakan adalah sekitar lima sampai sepuluh menit untuk mengungkap sifat-sifat yang melukiskan satu orang individu.

d. Manfaat Teknik *Johari Window*

Menurut Johnson beberapa manfaat keterbukaan diri yang adadalam penerapan teknik *johari window* adalah:

- 1) Keterbukaan diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antaradua 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 terbuka diri kepada orang lain terbukti cenderung memiliki sifat-sifat kompeten, terbuka, ekstrovert, fleksibel, adaptif dan inteligen.

- 4) Terbuka diri kepada orang lain merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
- 5) Keterbukaan diri berarti bersikap realistik.

3. Teknik Sosiodrama

a. Pengertian Sosiodrama

Zuhara Evi (2015) menjelaskan sosiodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain termasuk konflik-konflik yang dialami dalam pergaulan sosial.

Ramayulis (2002: 179) menjelaskan bahwa sosiodrama terdiri dari dua suku kata “sosio” yang artinya masyarakat dan “drama” yang artinya keadaan seseorang atau peristiwa yang dialami orang, sifat dan tingkah lakunya, hubungan seseorang, hubungan seseorang dengan orang lain dan sebagainya.

Brown (2005) menjelaskan bahwa sosiodrama merupakan metode belajar yang menciptakan pemahaman yang mendalam mengenai system sosial yang membentuk kita secara individu dan kolektif.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa sosiodrama (bermain peran) adalah suatu drama atau adegan yang diperankan oleh seseorang dengan memberikan kesempatan-kesempatan dalam

memerankan permasalahan-permasalahan yang di ambil dari kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Sosiodrama

Menurut Azwan dan Djamarah (2010), tujuan dari sosiodrama antara lain:

- 1) Agar individu dapat menghayati dan menghargai perasaan orang lain.
- 2) Dapat belajar bagaimana membagi tanggung jawab.
- 3) Dapat belajar bagaimana mengambil keputusan dalam situasi kelompok secara spontan.
- 4) Merangsang kelas untuk berpikir dan memecahkan masalah.

Sedangkan menurut Ratna (2013: 90) tujuan dari sosiodrama antara lain :

- 1) Individu dapat mengungkapkan pendapat secara lisan
- 2) Memupuk kerja sama
- 3) Dapat menjiwai tokoh yang diperankan
- 4) Melatih cara berinteraksi dengan orang lain
- 5) Menunjukkan sikap berani dalam memerankan tokoh
- 6) Dapat menumbuhkan rasa percaya diri
- 7) Untuk menangani masalah sosial

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan tujuan sosiodrama adalah untuk meningkatkan kemampuan diri dalam

menghadapi situasi sosial yaitu dengan belajar mengidentifikasi masalah, memahami masalah dan mencari jalan keluar pemecahannya sehingga terjadi perubahan dan perkembangan pada individu.

c. Manfaat Sociodrama

Menurut Purnamasari (2012: 75) menyatakan bahwa manfaat sociodrama dipergunakan sebagai teknik di dalam memecahkan masalah-masalah sosial dengan melalui kegiatan bermain peran. Sedangkan menurut Sumiyatiningsih (2006: 85) manfaat bermain peran dalam proses pembelajaran tergantung pada tiga hal, yaitu kualitas pemain, analisis yang dilakukan melalui diskusi setelah pemeranan dan persepsi peserta didik terhadap pemeranan yang ditampilkan dibandingkan dengan situasi kehidupan nyata.

d. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Sociodrama

Zuharini (1993: 89) Kelebihan metode sociodrama antara lain:

- 1) Melatih dan menanamkan pengertian dan perasaan seseorang.
- 2) Untuk menumbuhkan rasa kesetiakawanan sosial dan rasa tanggung jawab dalam memikul amanah yang telah dipercaya.

- 3) Sebagai pengalaman bagi siswa ketika akan terjun kemasyarakat.
- 4) Dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang ada dalam diri siswa, yang tadinya memiliki sifat pemalu dan takut berhadapan dengan sesamanya dapat berangsur-angsur hilang, menjadi terbiasa dan terbuka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- 5) Untuk dapat mengembangkan bakat dan potensi yang dimiliki oleh setiap siswa.
- 6) Menarik perhatian siswa, sehingga dengan begitu suasana dalam kelas akan menjadi lebih menyenangkan.

Kelemahan metode sosiodrama antara lain :

- 1) Memerlukan persiapan yang teliti dan matang
- 2) Kadang-kadang siswa tidak mau mendramatisasi satu adegan karena takut dan malu.
- 3) Kita tidak dapat mengambil kesimpulan jika pelaksanaan dramatisasi itu gagal.
- 4) Metode ini memakan waktu yang cukup banyak.
- 6) Langkah-langkah Sosiodrama

Menurut Yolanda Tio (2013) Langkah-langkah sosiodrama sebagai berikut :

- 1) Persiapan
 - a) Mententukan masalah pokok

- b) Pemilihan peran dapat dilakukan dengan menunjuk anak-anak yang kira-kira dapat mendramatisasi atau sesuai dengan maksud dan tujuan pelaksanaan sosiodrama.
- c) mempersiapkan pemeran dan penonton, atau dengan kata lain pemeran drama membuat perencanaan dalam pelaksanaan drama agar berjalan dengan baik, rapih dan terencana.

2) Pelaksanaan

Pemeran yang telah disiapkan selama 30 menit kemudian dipersiapkan untuk mendramatisasi pendapat dan kreasi mereka.

3) Tindak Lanjut

Sosiodrama sebagai metode mengajar tidak berakhir pada pelaksanaan dramatisasi melainkan hendaknya melanjutkan baik beberapa tanya jawab, diskusi, kritik dan analisa.

C. Pengaruh Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dengan Teknik *Johari Window* dan Sosiodrama

Konseling kelompok adalah layanan bantuan yang diberikan kepada individu dalam kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok. Sifat konseling kelompok yang bersifat

pencegahan, penyembuhan dan pengarahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Selain itu, teknik *johari window* telah digunakan sebagai intervensi kelompok kecil untuk membantu konseli mendengar kekuatannya dari anggota kelompok lain, dengan demikian memungkinkan mereka untuk menginternalisasikan afirmasi dan memperbaiki gambaran tentang dirinya. Sedangkan keterbukaan diri adalah suatu proses menghadirkan diri dalam mengungkapkan informasi tentang dirinya yang bersifat personal, perasaan, sikap dan pendapat kepada orang lain.

Berdasarkan penjelasan mengenai keterbukaan diri, layanan yang akan digunakan dan teknik yang akan digunakan dalam penelitian maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang efektifitas konseling kelompok dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan keterbukaan diri. Pelaksanaan konseling kelompok teknik *johari window* dimaksudkan untuk meningkatkan keterbukaan diri pada diri remaja, mengkondisikan antar anggota kelompok untuk saling memahami, saling mengungkapkan perasaan dan menyelesaikan masalah yang ada dalam masalah kelompok atau tujuan yang ingin dicapai. Hasil dari konseling kelompok teknik *johari window* dapat memberikan dampak positif bagi remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang, selain mengentaskan masalah yang dialami juga dapat memberikan umpan balik bagi tumbuhnya kepercayaan orang lain pada dirinya.

Menurut Winkel (2012:571) sosiodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang-orang lain, termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial. Teknik sosiodrama dipilih secara spesifik dalam meningkatkan keterbukaan diri remaja karena pada teknik sosiodrama remaja dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan, gagasan, ide-ide yang diharapkan dapat membantu remaja mengembangkan keterbukaan diri. Remaja juga mempunyai kesempatan untuk menggali potensi belajar yang dimiliki melalui sebuah pemeran tokoh tertentu, selanjutnya remaja dapat melatih dan memiliki kemampuan kerjasama, komunikatif dan menginterpretasikan suatu kejadian melalui interaksi antar anggota kelompok yang akan menimbulkan rasa saling percaya untuk mengungkapkan masalah.

Dari asumsi tersebut dapat diterapkan pada siswa untuk meningkatkan keterbukaan diri dengan cara memberikan remaja panti dengan teknik sosiodrama, sehingga remaja panti asuhan bisa membimbing, mengatur, mengarahkan dan mengendalikan dirinya sendiri. Sehingga dalam layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama akan memberikan pengaruh terhadap hal-hal yang berkaitan dengan keterbukaan diri agar remaja dapat terbuka dengan teman sebaya dilingkungan panti asuhan maupun diluar lingkungan panti.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Peneliti akan memaparkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Keterbukaan diri dengan Teknik *Johari Window*”.

1. Citra Wahyu Semika, Peningkatan Keterbukaan Diri melalui Teknik *Johari Window* Pada Siswa Kelas X di SMK 1 Pacitan, Tahun 2013, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. 2013). Penelitian yang dilakukan Citra Wahyu Semika dapat meningkatkan keterbukaan diri dengan teknik *johari window* karena peneliti menggunakan penelitian tindakan (*action research*) yang dilaksanakan dalam dua siklus menggunakan model Kemmis dan Taggart. Tindakan dalam penelitian ini merupakan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan cara membuka diri berdasarkan perubahan daerah diri dalam *Johari Window*. Teknik ini membantu siswa dalam mengenali bagian-bagian dirinya dan orang lain di sekitarnya dengan langkah-langkah teknik *johari window* yang dilakukan oleh peneliti. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala keterbukaan diri, pedoman observasi dan pedoman wawancara. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Johari Window* dapat meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas X di SMK Negeri 1 Pacitan. Peningkatan dibuktikan dengan hasil skor skala keterbukaan

diri rata-rata *pre test* sebesar 90,7; *post test* I sebesar 113,4; dan *post test* II sebesar 129,3. Hasil tersebut telah diperkuat dengan hasil wawancara dan observasi terhadap subyek yang menunjukkan bahwa siswa merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi dengan orang lain dan dapat menyampaikan permasalahan yang dihadapinya dengan baik, serta gerak tubuh siswa jauh lebih rileks dan mampu lebih akrab menjalin kedekatan dengan orang lain.

2. Novita Yuli Normayanti, *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Johari Window untuk meningkatkan Keterampilan Pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro*, (Surabaya : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2018). Penelitian yang dilakukan Novita Yuli Normayanti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Eksperimen One Group* dengan teknik *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 di Kecamatan Bojonegoro. Penelitian ini dapat berhasil menggunakan teknik *johari window* karena peneliti mengawali proses konseling kelompok teknik *johari window* dengan melakukan 1 minggu sekali dalam 5 pertemuan. Setiap pertemuan peneliti memberikan materi dan juga melaksanakan konseling kelompok. Pada pertemuan kelima peneliti memberikan permainan

sebagai bentuk dari evaluasi dan juga relasi dengan teknik *johari window*. Peneliti memberikan angket *posttest* kepada responden dan juga melakukan *follow up* untuk mengetahui hasil dari konseling kelompok dengan teknik *johari window*. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa pengujian diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $(7,54725 > 2,04523)$ selanjutnya nilai signifikan $0,000 < 0,05$ sehingga Hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) 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.

3. Arinanda Ayu Pratiwi, *Efektivitas teknik Sosiodrama Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Disclosure di SMA Negeri 12 Banjarmasin*, (Banjarmasin: Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. 2018). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuasi-eksperimen bentuk *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Pemberian *treatment* bimbingan kelompok dilakukan maksimal lima kali pertemuan. Dengan teknik sosiodrama pada proses awal peneliti menentukan dan menceritakan situasi sosial yang didramatisikan, peneliti memilih peran, peserta didik melakukan sosiodrama, peneliti menghentikan pada saat situasi klimaks, peneliti dan anggota kelompok melakukan diskusi tentang jalan cerita dan

anggota diberikan tanggapan serta kesimpulan sehingga peningkatan keterbukaan diri meningkat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri yang ditandai dengan adanya peningkatan hasil skor *post-test* setelah pemberian perlakuan. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok skor rata-rata hasil pre-test kelompok eksperimen 96,7 dan kelompok kontrol 98, sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok skor rata-rata post-test kelompok eksperimen 107,8 dan kelompok kontrol 99,2. Jadi kelompok eksperimen meningkat sebesar 10,29% dan kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 1,2%.

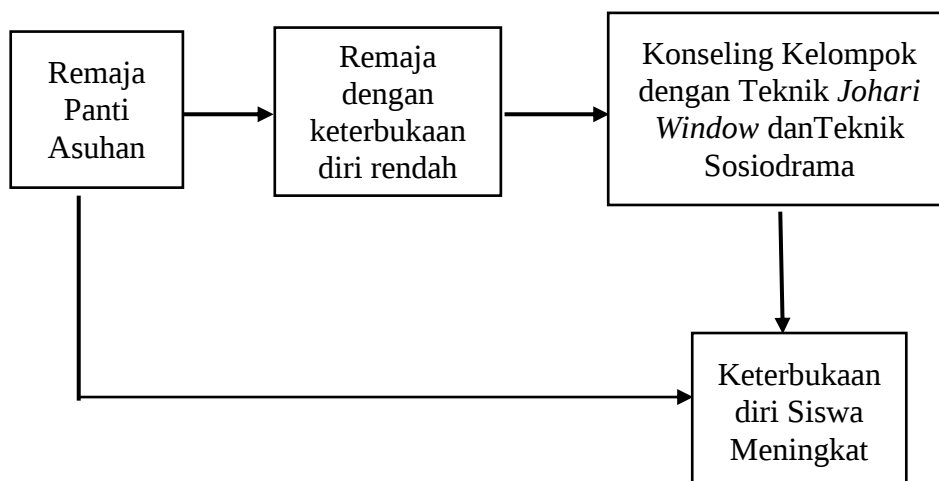
Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan di atas, konseling kelompok melalui teknik *johari window* dan sosiodrama yang dapat berpengaruh terkait permasalahan keterbukaan diri. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan penulis adalah efektifitas konseling kelompok dengan teknik *johari window* dan sosiodrama untuk meningkatkan keterbukaan diri diharapkan memperoleh hasil yang signifikan seperti penelitian-penelitian terdahulu yang relevan.

E. Kerangka Berfikir

Kurang adanya pemahaman remaja terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sehingga remaja tidak dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk mengembangkan prestasi dan hubungan baik di lingkungan panti asuhan maupun di masyarakat. Cara yang digunakan untuk

meningkatkan keterbukaan diri adalah dengan cara melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *johari window* dan teknik sosiodrama.

Konseling kelompok akan dibentuk ke beberapa kelompok. Dengan demikian konseling kelompok mampu membantu meningkatkan keterbukaan diri remaja melalui dinamika kelompok menggunakan teknik *johari window* dan teknik sosiodrama.



Gambar 2
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah Konseling Kelompok dengan Teknik *johari window* dan teknik sosiodrama efektif dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kabupaten Magelang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian dan Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian yang digunakan adalah *True Experiment* menggunakan metode *Pretest-Post Test Comparison Group Design*. Penelitian merencanakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Penelitian dilakukan dengan cara melakukan pengukuran sebelum pemberian perlakuan dan pengukuran setelah pemberian perlakuan pada kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2, perbedaan hasil pengukuran dianggap sebagai efek dari perlakuan. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 1
Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Perlakuan (Treatment)	<i>Post-test</i>
Eksperimen 1	O ₁	X ₁	O ₂
Eksperimen 2	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan :

O₁ dan O₃ : Pre-test

X₁ : KKP dengan teknik johari window

X₂ : KKP dengan teknik sosiodrama

O₂ dan O₄ : *Post-test*

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel *independent* (variabel bebas) dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik *johari window* dan sosiodrama.
2. Variabel *dependent* (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah keterbukaan diri remaja.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Keterbukaan diri merupakan suatu proses menghadirkan diri dalam mengungkapkan informasi tentang dirinya yang bersifat personal, perasaan, sikap dan pendapat kepada orang lain. Aspek keterbukaan diri yang dibahas dalam penelitian ini yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, serta kedalaman dan keluasan.
2. Konseling kelompok dengan teknik *Johari Window* dan sosiodrama dalam penelitian ini adalah suatu proses bimbingan yang dilakukan secara kelompok untuk pengungkapan reaksi atau tanggapan diri terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi, gagasan, ide-ide yang membantu mengembangkan keterbukaan diri.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini merupakan remaja Panti Asuhan Yatim Aisyiyah Kabupaten Magelang sebanyak 28 orang.

2. **Sampel**

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki keterbukaan diri rendah yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua).

3. **Sampling**

Dalam menentukan sampel kelompok, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan.

E. **Setting Penelitian**

Penelitian dilakukan pada remaja berumur 16-18 tahun di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah yang beralamat di Batikan No.KM.12, Jagalan, Pabelan, Mungkid, Magelang Jawa Tengah 56512.

F. **Metode Pengumpulan Data**

1. **Observasi**

Penelitian ini menggunakan teknik observasi sebagai salah satu teknik pengumpulan data. Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati setiap kejadian yang sedang berlangsung dan mencatatnya dengan alat observasi tentang hal-hal yang akan diamati dan diteliti. Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengamati peningkatan keterbukaan diri remaja di panti asuhan. Observasi dilakukan dengan mencatat hasil pengamatan

pada lembar observasi. Kriteria pencatatan observasi dilakukan dengan memberikan tanda check (✓) pada lembar observasi yang telah dibuat.

2. Skala

Metode atau teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala psikologis yaitu alat ukur non kognitif yang jawabannya melalui proses penskalaan (*scaling*) yang merupakan gambaran dari perilaku seseorang. Tujuan dari skala psikologi dalam penelitian ini untuk mengukur variable yang diteliti yang akan menghasilkan data kuantitatif akurat. Instrument penelitian ini menggunakan skala Likert dengan model empat pilihan (skala empat) yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai) dan TS (Tidak Sesuai).

Tabel 2
Penilaian Instrumen Skala

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	1	4

Skala psikologi dibuat dengan mengembangkan Variabel penelitian menjadi sub Variabel kemudian akan dikaji menjadi indikator, setelah itu akan dibuat sebuah pernyataan yang akan menggambarkan kepribadian remaja. Pernyataan tersebut memiliki

jumlah masing- masing bernilai positif dan negatif. Sebelum digunakan untuk melakukan *pte-test* dan *post-test* terlebih dahulu harus diuji validitas dan reliabilitas dengan melakukan *tryout*.

G. Instrumen Penelitian

Kisi-kisi skala yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 3
Kisi-kisi Skala

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif (+)	Negatif (-)	
Keterbukaan Diri	1. Ketetapan	1.1 Memberikan informasi pribadi secara terbuka.	(6,31,40)	(11,26,51)	11
		1.2 Keterlibatan individu pada orang lain.	(1,36,21)	(16,41)	
	2. Motivasi	2.1 Dorongan bersifat terbuka berasal dari diri sendiri.	(2,22,37,56,57,59)	(42,45,52)	16
		2.2 Dorongan bersifat terbuka dari orang lain.	(7,32,46,47)	(12,17,27)	
	3. Waktu	3.1 Pilihan waktu yang tepat untuk mengungkapkan diri.	(23,33,38)	(18,28,53,58,48,49)	14

		3.2 Kondisi sikap keterbukaan diri.	(3,8)	(13,43,50)	
4. Keintensifan	4.1. Terbuka kepada orang lain.	(4,39)	(34,44,54)	10	
	4.2. Terbuka dengan teman dekat.	(9,24)	(14,29,19)		
5. Kedalaman dan Keluasan	5.1. Kedalaman dan keluasan dengan orang yang baru dikenal	(5,25)	(30,55)	9	
	5.2. Kedalaman dan keluasan dengan orang dekat.	(10,35)	(15,20,60)		
Jumlah					60

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validasi dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 21 for Windows*. Jumlah item pernyataan dalam angket yaitu 60 item dengan jumlah responden (N) sejumlah 60 remaja panti (sampel *try out*). Kriteria item pernyataan yang dinyatakan valid adalah item pernyataan dengan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil *try out* angket keterbukaan diri yang terdiri dari 60 item pernyataan, diperoleh 40 item pernyataan yang

valid dan 20 item pernyataan yang gugur. Hasil dari uji validasi dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4
Tabel validasi

NO. ITEM	R _{tabel}	R _{hitung}	KET.	NO. ITEM	R _{tabel}	R _{hitung}	KET.
1	0,254	0,229	GUGUR	31	0,254	-0,077	GUGUR
2	0,254	0,278	VALID	32	0,254	0,349	VALID
3	0,254	0,414	VALID	33	0,254	0,376	VALID
4	0,254	0,335	VALID	34	0,254	-0,275	GUGUR
5	0,254	0,197	GUGUR	35	0,254	0,278	VALID
6	0,254	0,257	VALID	36	0,254	0,385	VALID
7	0,254	0,132	GUGUR	37	0,254	0,112	GUGUR
8	0,254	0,284	VALID	38	0,254	0,457	VALID
9	0,254	0,356	VALID	39	0,254	0,234	GUGUR
10	0,254	0,448	VALID	40	0,254	0,419	VALID
11	0,254	0,276	VALID	41	0,254	0,261	VALID
12	0,254	0,318	VALID	42	0,254	0,248	GUGUR
13	0,254	0,340	VALID	43	0,254	0,401	VALID
14	0,254	0,408	VALID	44	0,254	0,282	VALID
15	0,254	0,391	VALID	45	0,254	0,365	VALID
16	0,254	0,566	VALID	46	0,254	0,128	GUGUR
17	0,254	0,576	VALID	47	0,254	0,311	GUGUR
18	0,254	0,196	GUGUR	48	0,254	0,150	GUGUR
19	0,254	0,421	VALID	49	0,254	0,264	VALID
20	0,254	0,317	VALID	50	0,254	0,438	VALID
21	0,254	0,319	VALID	51	0,254	0,437	VALID
22	0,254	0,196	GUGUR	52	0,254	0,399	VALID
23	0,254	0,239	GUGUR	53	0,254	0,245	GUGUR

24	0,254	0,274	VALID	54	0,254	0,520	VALID
25	0,254	0,440	VALID	55	0,254	0,162	GUGUR
26	0,254	-0,131	GUGUR	56	0,254	0,188	GUGUR
27	0,254	0,314	VALID	57	0,254	0,195	GUGUR
28	0,254	0,313	VALID	58	0,254	0,298	VALID
29	0,254	0,526	VALID	59	0,254	0,354	VALID
30	0,254	0,272	VALID	60	0,254	-0,175	GUGUR

Berdasarkan hasil *try out* tersebut, diperoleh daftar item pernyataan meningkatkan keterbukaan diri yang valid, sebagai berikut:

Tabel 5
Daftar Item Skala Valid

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif (+)	Negatif (-)	
Keterbukaan Diri	1. Ketetapan	1.1 Memberikan informasi pribadi secara terbuka.	(4,29)	(8,36)	8
		1.2 Keterlibatan individu pada orang lain.	(17,27)	(13,30)	
	2. Motivasi	2.1 Dorongan bersifat terbuka berasal dari diri sendiri.	(1,40)	(33,37)	9
		2.2 Dorongan bersifat terbuka dari orang lain.	(24,34)	(9,14,20)	
	3. Waktu	3.1 Pilihan waktu yang tepat untuk mengungkapkan diri.	(25,28)	(15,21,39)	10
		3.2 Kondisi sikap keterbukaan diri.	(2,5)	(10,31,35)	

	4. Keintensifan	4.1.Terbuka kepada orang lain.	(3)	(32,38)	7
		4.2. Terbuka dengan teman dekat.	(6,18)	(11,22)	
	5. Kedalaman dan Keluasan	5.1.Kedalaman dan keluasan dengan orang yang baru dikenal	(19)	(23)	6
		5.2. Kedalaman dan keluasan dengan orang dekat.	(7,26)	(12,16)	
Jumlah					40

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan *SPSS 21 for Windows*. Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 60 remaja. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan

SPSS menggunakan

Cronbach's Alpha	N of Items

21 for Windows,

diperoleh koefisien 0,840 sehingga koefisien *alpha* pada variabel meningkatkan keterbukaan diri lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam skala tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6
Reliability Statistics

,840	40
------	----

I. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir penelitian.

1. Tahap persiapan penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap persiapan antara lain:

- a. Melaksanakan penelitian pendahuluan (observasi dan wawancara).
- b. Merumuskan masalah dari hasil penelitian pendahuluan.
- c. Menetapkan cara penyelesaian masalah
- d. Menentukan sampel penelitian (kelas eksperimen 1 dan eksperimen 2).
- e. Menetapkan pokok bahasan yang akan digunakan dalam penelitian.
- f. Membuat perangkat penelitian
- g. Membuat kisi-kisi instrumen penelitian.
- h. Membuat instrumen penelitian berupa skala.
- i. Melakukan uji instrument (Uji oleh Ahli, Praktisi, Keterbacaan).
- j. Melakukan uji coba skala pada remaja panti.

- k. Menganalisis item-item instrumen dengan cara menguji validitas dan reliabilitas instrument

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian meliputi:

- a. Memberikan *pretest* pada kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2.
- b. Melaksanakan perlakuan pada kelas eksperimen 1 dengan konseling kelompok teknik *johari window*.
- c. Melaksanakan konseling kelompok di kelas eksperimen 2 dengan konseling kelompok teknik sosiodrama.
- d. Memberikan *posttest* pada kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2 dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat keterbukaan diri remaja panti kelas eksperimen 1 setelah diberi konseling kelompok teknik *johari window* dan tingkat keterbukaan diri remaja panti kelas eksperimen 2 dengan konseling kelompok teknik sosiodrama.

3. Tahap Akhir Penelitian

Tahap akhir penelitian meliputi:

- a. Melakukan analisis dan pengolahan data hasil penelitian pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- b. Menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah di dalam penelitian.
- c. Menyusun laporan penelitian.

J. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan Anova (*Analysis of variance*). Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 21 for Windows. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai *probabilitas* (signifikan) jika *probabilitas* > 0,05, maka H_0 diterima, sedangkan jika *probabilitas* < 0,05 maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *johari window* dan sosiodrama efektif meningkatkan keterbukaan diri remaja panti. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan keterbukaan diri remaja panti setelah diberi konseling kelompok dengan teknik *johari window* dan sosiodrama. Konseling kelompok dengan teknik *johari window* lebih efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri remaja panti dibandingkan dengan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut :

1. Bagi Pengasuh Panti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani remaja yang memiliki permasalahan terkait dengan keterbukaan diri, maka pengasuh panti atau pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok dengan teknik *johari window* dan sosiodrama sebagai upaya terhadap peningkatan keterbukaan diri remaja panti.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan atau mencari referensi lain tentang layanan bimbingan untuk meningkatkan

keterbukaan diri serta peneliti lebih mempersiapkan waktu untuk berkoordinasi mengenai waktu pelaksanaan tindakan yang efektif bagi remaja panti agar hasil tindakan dapat meningkat secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra,A.A.A.N. 2015. *Konseling Kelompok*. Yogyakarta : Media Akademis.
- Achmad Juntika Nurihsan. 2012. *Strategi Layanan dan Bimbingan Konseling*. Bandung : Refika Aditama.
- Ayu Pratiwi, Ariananda.2019. *Efeectiveness of Sosiodrama techniques in group guidance services to improve self-disclosure in SMA Negeri 12 Banjarmasin*. Vol.2 No.2
- Beebe, Steven A., dkk. 2008. *Interpersonal Communication. Relatingto Others*. USA: Pearson
- Bradley T. Erford. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Browne, A. 2005. *Towards a framework for sociodrama. Thesis for Board of Examiners of the Australian and New Zealand Psychodrama Association*.
- Dayakisni, T dan Hudaniah. 2006. *Psikologi Sosial*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Devito, Joseph A. 2011. *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ganiau, B. Maryam. 2009. Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling. Madiun: *Jurnal Ilmiah Widya Warta*. Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestann Negeri (STAKPN) Papua. Vol. 33 No. 1

Ifdil, I. 2013. Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi*, 13(1), 110-117.

Jaenudin, Ujam. 2015. *Teori Teori Kepribadian*. Bandung: Pustaka Setia.

Karina S. M. dan Suryanto. 2012. *Pengaruh Keterbukaan Diri Terhadap Penerimaan Sosial pada Anggota Komunitas Backpacker Indonesia Regional Surabaya dengan Kepercayaan Terhadap Dunia Maya Sebagai Intervening Variabel*. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Vol.1 No.02

Kurnia, Albert. 2009. *Belajar Mudah SPSS untuk Pemula*. Yogyakarta: MediaKom.

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

_____. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.

Muhammad Ali dan Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Muhammad Hamdi dan Rasimin. 2019. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.

Nursalim, Mochamad dan Suradi. (2002). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.

Noor , Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.

- Parul Saxena. 2015. *Johari Window : An Effective Model for Improving Interpersonal Communication and Managerial Effectiveness Journal*, Vol.5. No. 2
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. *Teknik-Teknik Konseling*. Semarang: UNNES Press.
- Rahardjo, Susilo; dan Gudnanto. 2011. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterpris.
- Ramayulis.2002. *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta : Kalam Mulia.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sania N. Hanifa, Sugiyo, Ninik Setyowati. 2012. *Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window Journal, IJGC 1 (2)*
- Santoso, Singgih. 2009. *Panduan Lengkap Menguasai Statistik dengan SPSS 17*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiyatiningsih, Dien. 2006. *Mengajar Dengan Kreatif & Menarik*. Yogyakarta: ANDI

- Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Setianingsih, Eka Sari. 2015. *Keterbukaan Diri Siswa (Self Disclosure)*. Volume 2 Nomor 2 Oktober 2015 Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas PGRI Semarang
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Syaodih Sukmadinata, Nana. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada media Group.
- Yolanda, Tio. 2014. *Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Diri Positif Di Sekolah Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama*. Program Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surakarta.
- Wiersma, W., & Jurs, S.G. (2009). *Research Methods in Education an Introduction*. US : Pearson Education, Inc.
- Winkel, W.S. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zuhara, Evi. 2015. *Efektivitas Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa*. *Jurnal Ilmiah Edukasi*. Vol.1. No.1
- Zuharini. 1993. *Metedologi Pendidikan Islam*. Solo : Ramadani.