

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION*  
*FOCUSED BRIEF COUNSELING* TEKNIK *MIRACLE*  
*QUESTION* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-DISCLOSURE* SISWA DI  
SMP NEGERI 1 SLEMAN**

**SKRIPSI**

**Ditujukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Univeristas Ahmad Dahlan Yogyakarta Untuk Memenuhi  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu (S1) Pendidikan**



**Disusun Oleh**

**Nama : Tsabitah Rizqi Atikasari  
NIM : 2000001042  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan**

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**2024**

**HALAMAN JUDUL**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION*  
*FOCUSED BRIEF COUNSELING* TEKNIK *MIRACLE*  
*QUESTION* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-DISCLOSURE* SISWA DI  
SMP NEGERI 1 SLEMAN**

**SKRIPSI**

**Ditujukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Guna Memenuhi  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu (S1) Pendidikan**

**Disusun Oleh:**

**Nama : Tsabitah Rizqi Atikasari  
NIM : 2000001042  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan**

**YOGYAKARTA**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION*  
*FOCUSED BRIEF COUNSELING* TEKNIK *MIRACLE*  
*QUESTION* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-DISCLOSURE* SISWA DI  
SMP NEGERI 1 SLEMAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh  
**TSABITAH RIZQI ATIKASARI**  
**2000001042**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing



Agungbudiprabowo, M.Pd  
NIPM. 19900727 201709 111 114247

**SKRIPSI**  
**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION***  
***FOCUSED BRIEF COUNSELING* TEKNIK *MIRACLE***  
***QUESTION* UNTUK MENINGKATKAN**  
***SELF-DISCLOSURE* SISWA DI**  
**SMP NEGERI 1 SLEMAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**TSABITAH RIZQI ATIKASARI**

**2000001042**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Yogyakarta, Maret 2024

Mengetahui,  
Kaprodi,

Irvan Budhi Handaka, M.Pd  
NIPM. 198804032012081111138129

Dosen Pembimbing,

Agungbudiprabowo, M.Pd  
NIPM. 19900727 201709 111 1142477

**HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION  
FOCUSED BRIEF COUNSELING* TEKNIK *MIRACLE  
QUESTION* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-DISCLOSURE* SISWA DI  
SMP NEGERI 1 SLEMAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

**TSABITAH RIZQI ATIKASARI**

**2000001042**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

**SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

**Ketua** : Agungbudiprabowo, M.Pd  
**Penguji 1** : Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd  
**Penguji 2** : Tri Sutanti, S.Pd, M.Pd



Yogyakarta, Maret 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Bayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D

NIPM. 19710317 200803 111 0763796



## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Tsabitah Rizqi Atikasari  
NIM : 2000001042  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [tsabitah2000001042@webmail.uad.ac.id](mailto:tsabitah2000001042@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* Teknik *Miracle Question* Untuk Meningkatkan *Self-Disclosure* Siswa Di SMP Negeri 1 Sleman

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar keserjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumberpenelitian.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Maret 2024



Tsabitah Rizqi Atikasari

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tsabitah Rizqi Atikasari  
NIM : 2000001042  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [tsabitah2000001042@webmail.uad.ac.id](mailto:tsabitah2000001042@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* Teknik *Miracle Question* Untuk Meningkatkan *Self-Disclosure* Siswa Di SMP Negeri 1 Sleman

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):



Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Agungbudiprabowo, M.Pd  
NIPM. 19900727 201709 111 1142477

Yogyakarta, Maret 2024  
Penulis



Tsabitah Rizqi Atikasari  
NIM 2000001042

## SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tsabitah Rizqi Atikasari  
NIM : 2000001042  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* Teknik *Miracle Question* Untuk Meningkatkan *Self-Disclosure* Siswa Di SMP Negeri 1 Sleman” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, Maret 2024

Penulis,



Tsabitah Rizqi Atikasari



## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

**QS. Al Insyirah: 5-6**

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya dan karunia-Nya yang senantiasa mengiringi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup penulis yaitu orang tua saya, Bapak Dra. Boy Sueharto dan Ibu Yulianti Ekasari S.Pd. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga penulis bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepada penulis. Penulis selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orang tua penulis.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Selawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. yang telah membawa umat manusia ke zaman yang terang.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan tugas proposal skripsi ini;
3. Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan proposal skripsi;
4. Agungbudiprabowo, M.Pd, Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan, petunjuk-petunjuk serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan proposal skripsi;

5. Dr. Caraka Putra Bhakti, M. Pd dan Tri Sutanti, S. Pd, M. Pd selaku penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan saran-saran yang berguna untuk perbaikan skripsi;
6. Seluruh Staf Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam penulisan proposal skripsi;
7. Agus Istiyadi, S.Pd, M.Pd. Kepala Sekolah di SMP Negeri 1 Sleman yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi;
8. Latif Usman, S.Pd dan Guru Bimbingan dan Konseling lainnya di SMP Negeri 1 Sleman yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian;
9. Keluarga, teman dekat, teman-teman BK-A 2020, SE lab multimedia FKIP, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho Allah Swt. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, Maret 2024

Penulis



Tsabitah Rizqi Atikasari

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	viii
MOTTO .....	ix
PERSEMBAHAN .....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
ABSTRAK .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	12
A. Kajian Teori .....	12
1. <i>Self-disclosure</i> .....	12
2. Layanan Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling (SFBC)</i> Teknik <i>Miracle Question</i> .....	24
B. Kajian Penelitian .....	40
C. Kerangka Pikir .....	45
D. Hipotesis .....	48



BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Metode dan Desain Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
C. Populasi dan Sampel.....	55
D. Variabel Penelitian.....	56
E. Definisi Operasional Variabel.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data.....	57
G. Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian.....	61
H. Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Persiapan Penelitian.....	71
B. Pelaksanaan Penelitian.....	72
C. Analisis Data Penelitian.....	128
D. Pengujian Hipotesis.....	132
E. Pembahasan Penelitian.....	135
F. Keterbatasan Penelitian.....	139
BAB V PENUTUP.....	141
A. Kesimpulan.....	141
B. Saran.....	141
DAFTAR PUSTAKA.....	143
LAMPIRAN.....	147

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest - Posttest</i> .....	50
Tabel 3.2 Waktu Penelitian .....	54
Tabel 3.3 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen .....	59
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala <i>Self-disclosure</i> Sebelum Uji Coba.....	60
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-disclosure</i> .....	62
Tabel 3.6 Kisi-kisi Skala <i>Self-disclosure</i> Setelah Uji Coba.....	64
Tabel 4.1 Skor <i>Pretest Self-disclosure</i> .....	75
Tabel 4.2 Skor <i>Posttest Self-disclosure</i> .....	128
Tabel 4.3 Rekapitulasi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-disclosure</i> Siswa di SMP Negeri 1 Sleman.....	129
Tabel 4.4 Perubahan Skor <i>Self-disclosure</i> Per Aspek .....	133
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data .....	133
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Data .....	134
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> .....	135

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	47
--------------------------------	----

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Kategori Hasil Pretest <i>Self-disclosure</i> .....	74
Grafik 4.2 Kenaikan Skor <i>Self-disclosure</i> Siswa di SMP Negeri 1 Sleman Melalui Konseling Kelompok SFBC Teknik <i>Miracle Questions</i> .....	130

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	148
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	149
Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	150
Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Validasi Skala .....	151
Lampiran 5 Penilaian Hasil Validasi Skala.....	152
Lampiran 6 Skala Uji Coba.....	163
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Instrumen .....	167
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	168
Lampiran 9 Skala Setelah Uji Coba .....	169
Lampiran 10 Tabulasi Hasil Pretest .....	172
Lampiran 11 Tabulasi Hasil Pretest dan Posttest.....	172
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas Data .....	174
Lampiran 13 Hasil Uji Homogenitas Data.....	175
Lampiran 14 Hasil Uji Paired Sample T-Test.....	176
Lampiran 15 RPL.....	177
Lampiran 16 Presensi Kehadiran Konseli.....	201
Lampiran 17 Lembar Kerja Konseli .....	201
Lampiran 18 Dokumentasi.....	201



Tsabitah Rizqi A. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* Teknik *Miracle Question* Untuk Meningkatkan *Self-Disclosure* Siswa Di SMP Negeri 1 Sleman, *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan

## ABSTRAK

*Self-disclosure* adalah proses dimana seseorang secara sadar dan sukarela mengungkapkan atau memberikan informasi pribadinya berupa pemikiran, perasaan, keinginan, maupun perhatian kepada orang lain. Berdasarkan temuan yang diperoleh dari asesmen dan wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Sleman, terdapat beberapa siswa menunjukkan tingkat *self-disclosure* yang rendah. Guru bimbingan dan konseling perlu pemberian layanan bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan yang berkaitan dengan *self-disclosure*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *solution focused brief counseling* teknik *miracle questions* untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMP Negeri 1 Sleman.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen dengan desain penelitian Pre-Eksperimental, menggunakan model *One group pretest posttest design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sleman berjumlah 6 orang yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Pemberian layanan konseling kelompok SFBC dilakukan menggunakan teknik *miracle questions*, yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. *Self-disclosure* diukur menggunakan skala *self-disclosure* yang telah di uji validitas menggunakan rumus *product moment* yang menghasilkan 34 item pernyataan valid, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *Cronbach Alpha* menghasilkan 0,803. Uji hipotesis menggunakan *Paired Sampel T-Test* dengan bantuan SPSS 25 karena data berdistribusi normal.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* teknik *miracle questions* efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMP Negeri 1 Sleman. Hal ini dilihat dari hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai *Sig* (2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kata kunci: *self-disclosure, konseling kelompok, sfbc, teknik miracle questions, siswa*