

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk individu juga sekaligus makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial artinya manusia sebagai makhluk yang hidup bersama dengan manusia lain dan tidak dapat melakukan kegiatannya sendiri tanpa adanya keterlibatan orang lain (Hantono & Pramitasari, 2018). Oleh karena itu, manusia membutuhkan hubungan sosial dengan manusia lain. Manusia membangun hubungan sosial melalui interaksi, komunikasi, dan kerja sama dengan orang lain. Keberhasilan dalam membangun hubungan sosial ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengungkapkan diri (*self-disclosure*).

DeVito (2019) menyatakan bahwa *self-disclosure* atau keterbukaan diri adalah kemampuan komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain. Pengungkapan diri dapat berupa berbagai macam topik, termasuk informasi mengenai perilaku, sikap, perasaan, tujuan, dan motif, serta pikiran yang sesuai dengan diri seseorang.

Seorang remaja perlu memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Maka dari itu, *self-disclosure* (keterbukaan diri) memiliki peran penting dalam kehidupan sosial remaja, karena dengan *self-disclosure* (keterbukaan diri) membantu remaja dalam memperkuat hubungan sosial, meningkatkan

dukungan sosial, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Adzhani dkk., 2020).

Self-disclosure (keterbukaan diri) remaja mengacu pada kemampuan remaja untuk secara terbuka berbicara tentang perasaan, pikiran, pengalaman, dan keyakinan pribadi mereka (Nisa, 2016). Keterbukaan diri yang positif dapat membantu remaja membangun hubungan sosial yang sehat dan memperoleh dukungan sosial dari teman dan keluarga. *Self-disclosure* (keterbukaan diri) sangat penting bagi remaja karena membantu remaja memahami dan mendapatkan informasi tentang dirinya sendiri, *self-disclosure* memungkinkan remaja untuk mengenali kekuatan, kelemahan, dan preferensi mereka. Dengan mengungkapkan perasaan dan pemikiran pribadi, remaja dapat belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri, termasuk nilai-nilai, minat, dan kepercayaan mereka (Nurhayati, 2016).

Pengungkapan diri tidak hanya memungkinkan individu untuk mendapatkan pengetahuan tentang diri mereka sendiri, tetapi juga memungkinkan mereka untuk memperoleh informasi tentang orang lain. Agar individu dapat melakukan hubungan sosial dengan orang lain, individu perlu memiliki informasi tentang dirinya dan orang lain. Informasi ini berfungsi sebagai sumber bagi individu untuk mempertemukan harapan-harapan dari lingkungannya dengan tuntutan yang berasal dari dalam dirinya sendiri (Gainau, 2009).

Self-disclosure (keterbukaan diri) juga dapat meningkatkan kesehatan mental, dalam banyak kasus, mengekspresikan perasaan yang tertekan atau cemas dapat membantu remaja merasa lebih baik secara mental dan emosional (Gainau, 2009). Dengan membagikan perasaan mereka, remaja dapat meredakan stres dan mengurangi rasa cemas atau depresi. Sedangkan jika remaja memiliki *self-disclosure* (keterbukaan diri) yang rendah dapat terhambat perkembangannya dalam lingkungan sosialnya, karena remaja kurang memiliki keterampilan berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu remaja memiliki *self-disclosure* (keterbukaan diri) yang rendah dapat menyebabkan perilaku bermasalah pada remaja (Aninda dkk., 2023).

Faktanya, berdasarkan hasil kuisioner yang telah disebarakan kepada siswa pada tanggal 21 Juli 2023, kuisioner tersebut terdapat 20 pernyataan. Pertanya-pertanyaan tersebut diambil dari kuisioner yang disusun oleh Pinakesti (2016) terkait *self-disclosure* (keterbukaan diri). Dari pernyataan tersebut terdapat beberapa pernyataan yang mendukung bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki *self-disclosure* (keterbukaan diri) rendah. berdasarkan 64 responden yang telah mengisi menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memendam sendiri pengalaman buruk yang pernah dialaminya, siswa merasa kurang nyaman apabila orang lain mengetahui permasalahannya, siswa selalu memendam perasaan bila ada yang dianggap tidak sesuai, siswa kurang suka menceritakan perasaan sedihnya, siswa kurang bisa mengungkapkna gagasan pada orang yang baru dikenal, siswa

mendapatkan kesulitan apabila mengungkapkan pendapat di depan orang-orang yang baru dikenal, siswa lebih suka menyimpan rahasianya untuk diri sendiri, dan siswa tertutup mengenai masalah pribadinya.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah satu guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 1 Sleman pada tanggal 21 Juli 2023 yang menjelaskan dalam kegiatan didalam kelas masih terdapat beberapa siswa yang tertutup dan cenderung pendiam, dalam kegiatan diluar kelas pun masih ada beberapa siswa yang menyendiri dan tertutup, sehingga sulit untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Adapula beberapa permasalahan yang pernah ditangani oleh guru bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan *self-disclosure* (keterbukaan diri), salah satunya yaitu permasalahan antar teman sekelas yang disebabkan oleh salah satu siswa tersinggung dan tidak bisa membalas karena kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya bahwasannya siswa tersebut merasa tersinggung dan marah sehingga siswa tersebut melaporkannya ke guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil kuosioner dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dapat disimpulkan terdapat beberapa siswa di SMP Negeri 1 Sleman yang memiliki *self-disclosure* (keterbukaan diri) rendah.

Diperkuat dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki *self-disclosure* (keterbukaan diri) rendah, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih dkk., (2014) pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta menunjukkan

bahwa terdapat 74% dari 286 siswa memilih *self-disclosure* yang rendah dan 3% dari 286 siswa memiliki *self-disclosure* yang sangat rendah. Adapun penelitian lainnya yang dilakukan oleh Irawan dkk (2022) pada siswa SMK Tridaya Sakti Bekasi yang menunjukkan bahwa 60% siswa memiliki tingkat *self-disclosure* yang rendah dan kurang percaya diri dalam bersosialisasi.

Berdasarkan kondisi tersebut perlu usaha untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa agar siswa mampu mengungkapkan dirinya dan memiliki hubungan sosial yang baik. Dalam proses pembentukan keterbukaan diri siswa dipengaruhi dari lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Apabila keterbukaan diri siswa tidak ditingkatkan maka dampak yang akan diperoleh adalah siswa akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Oleh karena itu, perlu adanya layanan bimbingan dan konseling yang diberikan guru bimbingan dan konseling terutama mengenai keterbukaan diri siswa. Salah satu layanan yang bisa diberikan untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa yaitu layanan konseling kelompok SFBC teknik *miracle questions*.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial belajar ataupun karir (Corey, 2016). SFBC menurut Corey (2016) adalah salah satu dari sekian banyak model konseling yang lebih menekankan pada kemampuan kompetensi manusia daripada ketidakmampuannya, dan lebih pada kekuatan daripada kelemahan. Konselor memiliki suatu keyakinan

bahwa setiap konseli memiliki kemampuan mencari dan menentukan solusi untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Sedangkan teknik *miracle questions* bermanfaat untuk mempertimbangkan suatu kejadian, ini akan membuka ruang lingkup kemungkinan di masa depan dan mengetahui tujuan yang konseli inginkan (Corey, 2016).

Layanan konseling kelompok SFBC teknik *miracle questions* dipandang efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* karena *self-disclosure* merupakan kemampuan yang dipengaruhi oleh individu itu sendiri sehingga permasalahan yang berkaitan dengan *self-disclosure* harus diselesaikan oleh individu itu sendiri. Hal ini sejalan dengan pandangan SFBC bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri, sehingga dalam layanan konseling kelompok SFBC teknik *miracle questions* ini konseli dibantu untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri (Corey, 2016).

Dalam layanan konseling kelompok SFBC ini menggunakan teknik *miracle question* karena dengan teknik *miracle question* konseli bisa mempertimbangkan berbagai kemungkinan di masa depan, konseli didorong untuk membiarkan diri mereka berimajinasi sebagai cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling ingin mereka rasakan. Teknik *miracle question* ini berfokus pada masa depan dimana konseli dapat memulai mempertimbangkan jenis kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah tertentu. Teknik *miracle question* ini bertujuan

untuk menggeser penekanan dari masalah masa lalu dan saat ini menuju kehidupan yang lebih memuaskan di masa depan (Corey, 2016).

Konseling kelompok SFBC teknik *miracle questions* dapat diberikan untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa karena dalam proses penyelesaian masalah individu, konseli tidak hanya dapat memperoleh manfaat dari interaksi dengan konselor, tetapi juga dapat memperoleh bahan pembelajaran untuk pengembangan diri dan pemecahan masalah baik dari konselor maupun sesama anggota kelompok. Selain itu, pemberian layanan konseling kelompok ini akan membantu anggota kelompok dalam mengembangkan kemampuan komunikasi sekaligus keterampilan sosialnya. Hal ini disebabkan karena setiap anggota kelompok menyumbangkan perspektif dan ide uniknya masing-masing terhadap pokok permasalahan yang sedang dibahas (Hartanti, 2022).

Diperkuat oleh pendapat Bond dkk (2013) menyatakan bahwa pendekatan *solution focused brief counseling* sangat efektif sebagai strategi intervensi awal untuk mengatasi masalah yang tidak memiliki dampak yang parah. Menurut temuan Gingerich & Peterson (2013), pendekatan *solution focused brief counseling* telah terbukti ampuh dalam menangani beragam permasalahan perilaku dan psikologis. Selain itu, strategi ini juga terbukti memiliki keunggulan dalam hal durasi yang lebih singkat dan lebih ekonomis dibandingkan dengan teknik terapi alternatif lainnya (Nugroho dkk., 2018).

Pemilihan pendekatan SFBC teknik *miracle questions* dalam layanan konseling kelompok ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hana dkk., (2020), bahwa konseling kelompok pendekatan *solution focused brief counseling* dengan teknik *miracle question* dan *problem free talk* terbukti dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa SMA N 1 Pematang.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* Teknik *Miracle Question* untuk Meningkatkan *Self-Disclosure* Siswa di SMP Negeri 1 Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu:

- a. Masih ada beberapa siswa di SMP Negeri 1 Sleman yang kurang memiliki keinginan/niat untuk terbuka tentang dirinya kepada orang lain
- b. Masih ada beberapa siswa SMP Negeri 1 Sleman yang kurang memiliki ketertarikan untuk terbuka tentang dirinya dengan lawan bicaranya
- c. Masih ada beberapa siswa SMP Negeri 1 Sleman yang memiliki frekuensi yang rendah dalam mengungkapkan dirinya kepada orang lain
- d. Masih ada beberapa siswa SMP Negeri 1 Sleman yang sulit untuk mengungkapkan dirinya secara apa adanya kepada orang lain

- e. Masih ada beberapa siswa SMP Negeri 1 Sleman yang kurang terbuka tentang hal yang menyenangkan dan hal yang tidak menyenangkan tentang dirinya kepada orang lain
- f. Guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 1 Sleman belum memberikan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* teknik *miracle question* terhadap siswa yang memiliki *self-disclosure* rendah

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan mengingat keterbatasan peneliti dalam banyak hal, maka masalah yang hendak diteliti ini perlu dibatasi. Peneliti membatasi permasalahan penelitian ini yaitu “Keefektifan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* Teknik *Miracle Question* Untuk Meningkatkan *Self-Disclosure* Siswa di SMP Negeri 1 Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* teknik *miracle question* efektif terhadap *self-disclosure* Siswa di SMP Negeri 1 Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *solution focused brief counseling* teknik *miracle*

question untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMP Negeri 1 Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* teknik *miracle question* terhadap *self-disclosure*, sehingga dapat dijadikan sumber informasi dalam penerapan layanan bimbingan dan konseling.

2. Praktis

a. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan dalam mengambil suatu keputusan yang efektif terhadap *self-disclosure* siswa.

b. Bagi Siswa

Siswa dapat meningkatkan *self-disclosure* dan dapat mengembangkan potensi diri dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Apabila layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* teknik *miracle question* dapat meningkatkan *self-*

disclosure siswa, maka kegiatan konseling kelompok yang diberikan konselor efektif untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Self-disclosure*

a. Pengertian *Self disclosure*

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) adalah kemauan seseorang secara sadar dan sukarela dalam menerima dan menanggapi informasi dalam kehidupan sosial antarpribadi. DeVito, (2019) mengemukakan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan kemampuan komunikasi dimana seseorang mengungkapkan informasi yang relevan tentang dirinya secara aktif kepada orang lain. *Self-disclosure* adalah proses mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain dan merupakan elemen penting untuk menjalin hubungan dan mengembangkan keintiman (Finkenauer dkk., 2018).

Self-disclosure adalah sebuah proses komunikasi yang melaluinya satu orang mengungkapkan informasi tentang dirinya sendiri kepada orang lain. Proses *self-disclosure*, ketika orang berbagi informasi pribadi tentang diri mereka kepada orang lain, untuk membantu perkembangan hubungan sosial (Sprecher dkk., 2013). *Self-disclosure* dapat terjadi dalam berbagai bentuk seperti pengungkapan verbal dan langsung dan langsung (misalnya,

mengungkapkan informasi pribadi atau profesional) dan pengungkapan yang lebih halus, nonverbal, dan tidak langsung (McCarthy Veach, 2011).

Berdasarkan beberapa teori *self-disclosure* diatas, dapat dimaknai bahwa *self-disclosure* adalah proses dimana seseorang secara sadar dan sukarela mengungkapkan atau memberikan informasi pribadinya berupa pemikiran, perasaan, keinginan, maupun perhatian kepada orang lain. Didalam *self-disclosure* terdapat aspek-aspek yang melatarbelakangi pembentukan *self-disclosure*.

b. Aspek dan Dimensi *Self-Disclosure*

Menurut DeVito (2019), keterbukaan diri memiliki aspek yang berbeda-beda. Secara umum terdiri dari lima aspek berikut:

1) Kuantitas *self-disclosure* (*Amount*)

Besarnya keterbukaan diri bisa dilihat dari seberapa sering frekuensi individu dalam mengemukakan informasi mereka sendiri kepada mereka dan durasi keterbukaan diri atau seberapa lama waktu yang dihabiskan untuk mengungkapkan informasi tentang diri sebagai bentuk pengungkapan pribadi kepada orang lain. *Self-disclosure* meningkat seiring dengan waktu yang digunakan seseorang dalam berkomunikasi. Waktu dapat mempengaruhi seberapa banyak informasi yang dapat disampaikan oleh seseorang sebagai bentuk keterbukaan diri.

2) Nilai (*Valence*)

Perspektif keterbukaan diri berupa nilai yang didasari oleh dua hal yaitu baik dan buruk. Nilai ini bisa berbentuk seperti hal-hal yang menyenangkan sebagai wujud dari hal baik ataupun tidak menyenangkan sebagai wujud hal buruk yang terdapat pada diri individu. Aspek nilai mempengaruhi upaya dan kedalaman informasi yang disampaikan.

3) Ketepatan dan kejujuran (*Accuracy and Honesty*)

Ketepatan dan kejujuran informasi yang disampaikan individu menjadi unsur yang mempengaruhi kualitas keterbukaan individu. Ketepatan keterbukaan diri individu dibatasi oleh tingkat pengetahuan serta tingkat kedalaman terhadap pemahaman akan dirinya sendiri. Seseorang tidak akan dapat menyampaikan informasi tentang dirinya secara tepat apabila tidak memiliki pemahaman yang baik akan dirinya sendiri. Kejujuran dalam keterbukaan diri berkenaan dengan seberapa sesuai individu dalam mengkomunikasikan dirinya kepada orang lain. Ini mengacu pada apa yang diungkapkan oleh individu mengenai Informasi pribadi yang relevan atau tidak.

4) Niat (*Intention*)

Niat ini berkenaan dengan seberapa dalam dan luas seseorang dalam memberikan informasi kepada orang lain,

seberapa besar kesadaran pribadi dalam mengontrol banyaknya informasi yang dikatakan kepada lawan bicara. Niat juga bisa diartikan sebagai dorongan apa yang menjadikan seseorang bercerita akan dirinya. Faktor dari dalam diri ataupun luar dari dirinya mampu memicu munculnya niat ini. Keinginan serta tujuan dalam melakukan keterbukaan diri menjadi kaitan adanya dorongan ini.

5) Keintiman (*Intimacy*)

Individu dapat mengungkapkan detail paling intim dalam hidup mereka. Pengungkapan diri di ruang publik akan lebih dangkal dengan subjek orang baru. Biasanya untuk orang baru meliputi keterbukaan diri aspek geografis seseorang, seperti nama, daerah asal dan alamat. Keterbukaan diri yang lebih dalam hadir dengan tingkat kepercayaan dan kedekatan emosional yang tinggi terhadap lawan bicara. Singkatnya, dangkal atau dalamnya tingkat keintiman ini dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan dan keterikatan emosi terhadap lawan bicara.

Adapun menurut Hargie dkk (2004) terdapat aspek dari self-disclosure, yaitu sebagai berikut:

1) *Valence*

Adalah tingkatan informasi yang menunjukkan kualitas positif maupun negatif dengan penerimanya dari *self-disclosure*. *Valence positif* umumnya ditunjukkan pada tahap awal

perkembangan suatu hubungan yang meliputi hal-hal positif mengenai diri seseorang atau hal-hal yang disukai. *Valence negatif* biasanya ditunjukkan pada saat hubungan sudah mulai berkembang ke tahap yang lebih lanjut dan menunjukkan hal yang negatif atau tidak disukai yang berhubungan dengan diri seseorang.

2) *Informativeness*

Informativeness dapat diukur dari tiga hal yaitu *breadth*, *depth*, dan *duration*. *Breadth* berkaitan dengan kuantitas atau jumlah pengungkapan informasi dilakukan. *Depth* berkaitan dengan seberapa dalam informasi yang diberikan dan mengacu kepada tingkat kedekatan antar individu yang mengungkapkan diri dan orang yang menerima informasi tersebut. *Duration* berkaitan dengan durasi waktu yang digunakan untuk berbagi informasi dan mengungkapkan diri.

3) *Appropriateness*

Sebelum melakukan *self-disclosure* perlu mempertimbangkan konteks-konteks tertentu. Salah satu konteks yang perlu dipertimbangkan yaitu status antara seseorang yang melakukan *self-disclosure* dan pendengar. Umumnya, seseorang yang melakukan *self-disclosure* memiliki status sosial yang lebih rendah dibandingkan pendengar. Konteks lain yang perlu dipertimbangkan yaitu situasi dan

kondisi yang tepat untuk melakukan *self-disclosure*. Hal ini terkait dengan situasi dan kondisi tertentu yang membuat seseorang melakukan *self-disclosure*.

4) *Flexibility*

Flexibility merujuk pada kemampuan seseorang dalam membuat variasi dalam mengungkapkan informasi dari berbagai situasi. Seseorang dengan tingkat fleksibilitas yang tinggi mampu mengadaptasi sifat dan tingkatan dalam pengungkapan informasi. Disisi lain, seseorang yang mempunyai tingkat fleksibilitas yang rendah cenderung melakukan *self-disclosure* tanpa memperhatikan situasi dan kondisi yang ada.

5) *Accessibility*

Accessibility merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan *self-disclosure*. Beberapa orang mampu melakukan *self-disclosure* dengan mudah, sementara yang lain sulit untuk mengungkapkan informasi pribadi. Faktor-faktor seperti kepribadian, budaya, dan lingkungan sosial dapat mempengaruhi kemudahan atau kesulitan individu dalam melakukan *self-disclosure*.

6) *Honesty*

Honesty memiliki peran penting dalam menjaga keharmonisan hubungan. Terdapat beberapa faktor utama yang menjadi alasan mengapa seseorang tidak mengungkapkan diri

secara jujur. Beberapa alasan tersebut meliputi ingin menjaga nama baik, menghindari konflik, ingin memastikan kelancaran hubungan, meningkatkan atau mempercepat hubungan, serta untuk melindungi individu lain

Terdapat beberapa aspek dan dimensi pengungkapan diri yang dikemukakan oleh para ahli. Maka dalam hal ini peneliti menggunakan aspek *self-disclosure* yang dikemukakan oleh DeVito (2013). Adapun aspeknya yaitu: 1) kuantitas *self-disclosure* (*amount*); 2) nilai (*valence*); 3) ketepatan dan kejujuran (*Accuracy and Honesty*); 4) niat (*Intention*); dan 5) keintiman (*Intimacy*). Selain itu adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-disclosure*.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Disclosure*

Menurut DeVito (2019) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-disclosure*, yaitu:

1) Besar kelompok

Self-disclosure lebih sering terjadi di dalam kelompok kecil daripada dalam kelompok besar. Kelompok yang terdiri dari dua orang, yang disebut diad, merupakan lingkungan yang paling tepat untuk mengungkapkan *self-disclosure*. Dalam konteks ini, pihak yang melakukan *self-disclosure* dapat dengan nyaman mengungkapkan dirinya pada satu pendengar. Dengan ada atau tidaknya dukungan, seseorang dapat mengatur pengungkapan

dirinya, melanjutkannya jika situasi mendukung, atau menghentikannya jika situasi tidak mendukung. Namun, jika terdapat lebih dari satu pendengar, seseorang yang akan melakukan *self-disclosure* akan sulit untuk mengatur pengungkapan dirinya karena tanggapan yang muncul antar pendengar akan berbeda-beda.

2) Perasaan menyukai

Self-disclosure sering dilakukan kepada orang-orang yang disukai atau cintai sedangkan kepada orang yang tidak disukai seseorang cenderung enggan untuk membuka diri. Hal ini wajar, karena orang yang disukai cenderung memberikan dukungan dan reaksi yang positif.

3) Efek diadik

Seseorang melakukan *self-disclosure* jika orang yang berada di sekitarnya juga melakukan *self-disclosure*. Efek diadik ini dapat barangkali membuat seseorang merasa lebih aman dan nyatanya memperkuat perilaku *self-disclosure*. *Self-disclosure* menjadi lebih dekat jika dilakukan sebagai tanggapan atas *self-disclosure* orang lain.

4) Kompetensi

Seseorang yang memiliki kompetensi cenderung lebih sering melakukan *self-disclosure* daripada seseorang yang kurang memiliki kompetensi. Seseorang yang memiliki kompetensi juga memiliki keyakinan diri yang lebih kuat, sehingga mereka lebih mampu

memanfaatkan *self-disclosure*. Selain itu seseorang yang memiliki kompetensi cenderung lebih banyak memiliki hal positif tentang dirinya yang dapat diungkapkan dibandingkan dengan seseorang yang kurang memiliki kompetensi.

5) Kepribadian

Seseorang yang memiliki kemampuan sosial tinggi dan ekstrovert cenderung melakukan *self-disclosure* lebih sering daripada seseorang yang memiliki kemampuan sosial rendah dan *introvert*. Begitu pula, seseorang yang kurang percaya diri dalam berbicara cenderung kurang mengungkapkan diri, daripada seseorang yang percaya diri dan nyaman dalam berkomunikasi.

6) Topik

Topik yang dipilih mempengaruhi frekuensi dan jenis *self-disclosure*. Pada aspek tertentu, seseorang cenderung lebih sering mengungkapkan informasi tentang dirinya. Seseorang cenderung lebih banyak mengungkapkan informasi tentang pekerjaan atau hobi daripada hubungan seks yang dialami.

7) Jenis kelamin

Banyak penelitian menunjukkan bahwa secara umum wanita cenderung memiliki *self-disclosure* yang lebih tinggi. Namun, baik pria maupun wanita memiliki kecenderungan yang sama dalam melakukan pengungkapan diri yang bersifat negative. Dalam konteks hubungan pertemanan, sesama wanita seringkali terjadi

tingkat keterbukaan diri yang lebih tinggi daripada hubungan pertemanan antara sesama pria.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri mencakup besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin. Adapun manfaat *self-disclosure*.

e. Manfaat *Self-disclosure*

DeVito (2019) menyatakan bahwa keterbukaan diri memiliki beberapa manfaat bagi seseorang, yakni:

1) Pengetahuan Diri

Seseorang akan mendapatkan pemahaman yang baru dan lebih mendalam mengenai dirinya sendiri. Pandangan baru sering muncul ketika konseli melakukan pengungkapan diri dalam sebuah proses konseling, konseli akan menyadari adanya aspek yang belum diketahuinya, dengan begitu melalui keterbukaan diri seseorang akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam atas dirinya.

2) Kemampuan mengatasi kesulitan

Seseorang cenderung memiliki perasaan ketakutan tidak diterima dalam suatu lingkungan karena suatu kesalahan tertentu kepada orang lain. Dalam hal ini, Keterbukaan diri akan membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan dengan orang lain karena individu memiliki kesiapan untuk membicarakan permasalahan tersebut secara lebih terbuka.

3) Efisiensi komunikasi

Keterbukaan diri dapat mempengaruhi proses komunikasi yang dilakukan oleh individu. Individu dapat lebih memahami apa yang dikatakan oleh orang lain apabila individu tersebut sudah mengenal baik orang lain tersebut, sehingga individu tersebut mendapatkan pemahaman secara utuh terhadap orang lain dan mungkin sebaliknya. Sehingga proses komunikasi yang dilakukan menjadi tepat dan efektif.

4) Kedalaman Hubungan

Dalam membina sebuah hubungan, keterbukaan diri sangat diperlukan seperti sikap saling percaya, menghargai dan jujur. Adanya keterbukaan diri yang seperti itu akan membuat suatu hubungan lebih bermakna dan mendalam.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang dalam melakukan pembukaan diri harus bersikap realistis, jujur, tulus dan autentik. Ada beberapa manfaat keterbukaan diri yakni, seseorang akan mampu memahami diri sendiri secara lebih mendalam, seseorang akan mampu mengatasi kesulitan yang dialaminya dalam artian dengan keterbukaan diri seseorang akan mampu menyelesaikan permasalahan yang dialaminya karena seseorang memiliki kesiapan untuk membicarakan permasalahannya secara lebih terbuka, keterbukaan diri juga bermanfaat untuk efisiensi komunikasi dan akan dapat membina hubungan yang mendalam dengan seseorang.

f. Cara Meningkatkan *Self-disclosure*

Kurangnya *self-disclosure* dapat menyebabkan permasalahan dalam kehidupan sosial individu. Maka perlu upaya untuk meningkatkan *self-disclosure*. Adapun cara untuk meningkatkan *self-disclosure* yang dapat dilakukan individu itu sendiri, yaitu: 1) Mengidentifikasi tingkat kenyamanan diri sendiri; 2) Berlatih mendengarkan secara aktif; 3) Menulis jurnal; 4) Menemukan lingkungan yang mendukung; dan 5) Memperhatikan batasan-batasan.

Adapun cara meningkatkan *self-disclosure* dalam bimbingan dan konseling yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok dapat diberikan untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa karena dalam proses penyelesaian masalah individu, konseli tidak hanya dapat memperoleh manfaat dari interaksi dengan konselor, tetapi juga dapat memperoleh bahan pembelajaran untuk pengembangan diri dan pemecahan masalah baik dari konselor maupun sesama anggota kelompok. Selain itu, pemberian layanan konseling kelompok ini akan membantu anggota kelompok dalam mengembangkan kemampuan komunikasi sekaligus keterampilan sosialnya. Hal ini disebabkan karena setiap anggota kelompok menyumbangkan perspektif dan ide uniknya masing-masing terhadap pokok permasalahan yang sedang dibahas Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh (Hana dkk., 2020), *self-disclosure* siswa yang berasal dari keluarga broken home dapat ditingkatkan dengan konseling kelompok TSBS teknik *miracle question* dan *problem free talk*.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* dapat ditingkatkan dari individu itu sendiri maupun dengan layanan bimbingan dan konseling. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok SFBC teknik *miracle questions* untuk meningkatkan *self-disclosure*.

2. Layanan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Teknik *Miracle Question*

a. Konsep Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Dalam Corey (2016), dijelaskan bahwa konseling kelompok SFBC percaya bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah mereka sendiri, memungkinkan seseorang untuk hidup lebih baik. Fasilitator berperan untuk menciptakan kesempatan bagi para anggota untuk melihat diri mereka sebagai orang yang memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri. SFBC dirancang untuk menjadi singkat, maka pemimpin kelompok memiliki tugas untuk menjaga anggota kelompok agar fokus pada solusi daripada masalah, yang membantu anggota untuk bergerak ke arah yang ke arah yang positif.

Dalam Corey (2016) terdapat beberapa asumsi dasar tentang konseling kelompok SFBC, yaitu:

- 1) Seseorang yang datang untuk melakukan konseling memiliki kemampuan untuk bersikap efektif, meskipun keefektifan ini mungkin terhalang sementara oleh pemikiran negatif. Pemikiran yang terfokus pada masalah menghalangi seseorang untuk mengenali cara-cara efektif untuk mengatasi masalah.
- 2) Adapun keuntungan yang didapatkan dari fokus dengan tujuan dan masa depan. Jika konseli dapat mengarahkan diri mereka sendiri ke arah kekuatan mereka dengan melakukan *solution-talk*, maka kemungkinan konseling dapat berlangsung singkat.
- 3) Ada pengecualian untuk setiap masalah, atau saat-saat ketika masalah tidak ada. Dengan membicarakan pengecualian ini, konseli dapat memperoleh petunjuk untuk solusi yang efektif dan bisa mendapatkan kendali atas apa yang tampaknya menjadi kesulitan pribadi yang tidak dapat diatasi. Perubahan yang cepat dapat terjadi ketika konseli mengidentifikasi pengecualian-pengecualian terhadap masalah mereka dan mulai berpikir di sekitar pengecualian ini, bukan di sekitar masalahnya.
- 4) Konseli sering kali hanya menampilkan satu sisi dari diri mereka sendiri. Konselor yang berfokus pada solusi mengundang klien untuk memeriksa sisi lain dari cerita yang mereka sampaikan.

- 5) Tidak ada masalah yang bersifat tetap, dan perubahan tidak dapat dihindari. Apa yang perlu dilakukan konseli adalah menyadari setiap perubahan positif yang terjadi. Perubahan kecil membuka jalan untuk perubahan yang lebih besar, dan perubahan ini sering kali merupakan hal yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang dibawa konseli ke dalam konseling.
- 6) Konseli melakukan yang terbaik untuk mewujudkan perubahan. Konselor harus bersikap kooperatif dengan konseli daripada menyusun strategi untuk mengendalikan yang berlawanan. Ketika konselor menemukan cara untuk bekerja sama dengan konseli, perlawanan tidak akan terjadi.
- 7) Konseli dapat dipercaya dalam niat mereka untuk menyelesaikan masalah mereka. Konselor berasumsi bahwa konseli ingin berubah, dapat berubah, dan akan berubah di bawah kondisi yang kooperatif. Tidak ada solusi yang "benar" untuk masalah tertentu yang dapat diterapkan pada semua orang. Setiap individu adalah unik dan begitu juga dengan setiap solusinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok SFBC ialah suatu layanan dalam bimbingan konseling dengan memanfaatkan situasi atau dinamika kelompok, dimana konselor membantu konseli

untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri. Adapun tujuan dari Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC).

b. Tujuan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Ada beberapa tujuan konseling kelompok SFBC menurut Corey (2016), diantaranya adalah:

- 1) Mengidentifikasi keunikan tujuan yang di pilih dan di bangun oleh konseli dari pilihan-pilihan konseli untuk mencapai masa depannya.
- 2) Membantu dan mengarahkan konseli mengenai prioritas tujuan dan hasil yang diinginkan.
- 3) Memfasilitasi perubahan yang terjadi dan mendorong konseli untuk berpikir dalam berbagai kemungkinan perubahan yang akan terjadi.
- 4) Membantu konseli dalam menciptakan tujuan yang jelas yang (1) dinyatakan secara positif dalam bahasa konseli, (2) berorientasi padaproses atau tindakan, (3) terstruktur di sini dan sekarang, (4) dapat dicapai, konkret, dan spesifik, dan (5) dikendalikan oleh konseli.

Menurut Palmer (2011) tujuan dari konseling kelompok SFBC, antara lain:

- 1) Mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dimiliki oleh konseli.

- 2) Konseli didorong untuk terlibat dalam perubahan dengan asumsi bahwa apa yang dibicarakan adalah sebagian besar apa yang akan dihasilkan.
- 3) Konseli menyadari pengecualian di dalam dirinya pada saat ia bermasalah.
- 4) Mengarahkan konseli pada solusi terhadap situasi pengecualian tersebut, sehingga konseli dalam situasi tertentu dapat menemukan solusi untuk meningkatkan konsep dirinya.
- 5) Membantu konseli berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan konsep dirinya

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yaitu membantu dan mengarahkan konseli mengenai prioritas tujuan, memfasilitasi perubahan yang terjadi dan membantu konseli dalam menciptakan tujuan yang jelas. Untuk mencapai tujuan tersebut, dalam pelaksanaannya konseling *solution focused brief counseling* (SFBC) memiliki tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan.

c. Pelaksanaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Dalam Corey (2016) menjelaskan bahwa secara umum prosedur atau tahapan pelaksanaan konseling kelompok SFBC yaitu:

- 1) Para konseli diberikan kesempatan untuk memaparkan masalah-masalah mereka. Konselor mendengarkan dengan penuh perhatian

dan cermat jawaban-jawaban konseli terhadap pertanyaan dari konselor “Bagaimana saya dapat membantu Anda?”.

- 2) Konselor bekerja dengan konseli dalam membangun tujuan-tujuan yang dibentuk secara spesifik dengan baik secepat mungkin.
- 3) Konselor menanyakan konseli tentang kapan dan dimana masalah-masalah tersebut terasa tidak mengganggu atau saat masalah-masalah terasa agak ringan. Konseli dibantu untuk mengeksplorasi pengecualian pengecualian ini, dengan penekanan yang khusus pada apa yang mereka lakukan untuk membuat keadaan/ peristiwa-peristiwa tersebut terjadi.
- 4) Diakhir setiap sesi konseli membangun solusi-solusi (*solution building*), sementara konselor memberikan umpan balik (*feedback*), memberikan dorongan-dorongan, dan menyarankan apa yang konseli dapat amati atau lakukan sebelum sesi
- 5) Bersama-sama dengan konseli, konselor mengevaluasi kemajuan yang telah didapat dalam mencapai solusi-solusi yang telah direncanakan. Evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan rating scale. berikutnya untuk menyelesaikan masalah mereka.

Seligman & Reichenberg (2015) memberikan panduan tahapan konseling kelompok SFBC secara sistematis yang meliputi:

- 1) Pembinaan Hubungan (*Establishing Relationship*)

Pembinaan hubungan diperlukan untuk menjalin hubungan baik dan kolaboratif antara konselor dan konseli bagi pencapaian

perubahan yang diharapkan. Dalam pembinaan hubungan baik tersebut, konselor menunjukkan perhatian, penerimaan, penghargaan, dan pemahaman terhadap konseli sebagai individu yang khas.

2) Identifikasi Masalah yang Dapat Dipecahkan (*Identifying a Solvable Complaint*)

Identifikasi masalah merupakan salah satu langkah yang sangat esensial dalam konseling karena dapat memfasilitasi pengembangan tujuan dan intervensi serta meningkatkan perubahan. Konselor dan konseli mengonstruksi citra masalah yang menempatkan solusinya

3) Penetapan Tujuan (*Establishing goals*)

Konselor dan konseli berkolaborasi menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, terukur, dan konkret. Tujuan pada dasarnya dapat berbentuk salah satu dari bentuk tujuan berikut: (a) mengubah apa yang dilakukan dalam situasi problematik; (b) mengubah pandangan atau kerangka pikir tentang situasi masalah yang dihadapi; dan (c) mengases sumber-sumber, solusi, dan kelebihan-kelebihan yang dimiliki konseli.

4) Merancang dan Melaksanakan Intervensi (*Designing and Implementing Intervention*)

Intervensi dirancang untuk menghambat pola-pola perilaku bermasalah dengan menunjukkan alternatif cara mereaksi masalah tersebut. Konselor memadukan pemahaman dan kreativitasnya dalam

menggunakan strategi konseling untuk mendorong terjadinya perubahan meskipun sedikit. Konseli diberi kesempatan mengaplikasikan alternatif intervensi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi antarsesi pertemuan konseling. Penyesuaian dilakukan jika diperlukan pada setiap awal permulaan sesi konseling untuk memastikan bahwa konseli dapat secara efektif membuat kemajuan terhadap perubahan positif yang diharapkan.

5) Terminasi, Evaluasi, dan Tindak Lanjut

Konselor mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri dan mengaplikasikan keterampilan pemecahan masalahnya terhadap masalah-masalah yang baru dihadapinya. Konselor melakukan tindak lanjut pelayanan konseling dengan mengikuti perkembangan perubahan konseli. Setelah masalah konseli terselesaikan dengan memuaskan, maka mereka dapat mengakhiri konseling.

Dapat disimpulkan tahapan dalam pelaksanaan konseling *solution focused brief counseling* (SFBC) yaitu pembinaan hubungan, identifikasi masalah yang dapat dipecahkan, penetapan tujuan, merancang dan melaksanakan intervensi, dan terminasi, evaluasi, dan tindak lanjut. Adapun teknik-teknik yang dapat diaplikasikan dalam tahapan-tahapan pelaksanaan untuk membantu konseli dalam pelaksanaan konseling *solution focused brief counseling* (SFBC).

d. Teknik dalam Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Adapun beberapa teknik dari konseling kelompok SFBC menurut Corey (2016) yaitu:

1) Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Dalam pendekatan SFBC terdapat suatu asumsi bahwa ada saat-saat di dalam kehidupan konseli ketika permasalahan yang mereka alami tidak terus-menerus ada dalam kehidupan mereka sepanjang waktu. Saat yang demikian itu disebut pengecualian (*exceptions*). *Exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman di masa lalu dalam kehidupan konseli, di mana saat-saat tersebut merupakan saat-saat yang ketika muncul masalah, tapi karena sesuatu hal, permasalahan itu tidak muncul. Hal ini mengingatkan pada konseli bahwa masalah-masalah tidak semua-kuat dan tidak selamanya ada; hal itu juga memberikan suatu kesempatan untuk menggali sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan, dan menempatkan solusi-solusi yang memungkinkan konseli untuk memecahkan masalah yang dialaminya.

2) Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Pertanyaan mukjizat atau pertanyaan keajaiban adalah suatu bentuk pertanyaan yang meminta individu untuk membayangkan atau berimajinasi di masa depan ketika masalah yang mereka hadapi saat ini terpecahkan. Meminta konseli untuk membayangkan bahwa suatu "keajaiban atau mukjizat" membuka suatu kesempatan untuk

kemungkinan-kemungkinan penyelesaian masalah di masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi tentang suatu cara/jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan.

3) Pertanyaan Berskala (*Scaling Question*)

Pertanyaan berskala adalah pertanyaan yang dirancang untuk memfasilitasi konseli dalam mengetahui seberapa besar perubahan atau kemajuan yang telah dicapai dalam mencapai tujuan penyelesaian masalahnya. Dengan pertanyaan berskala memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Konselor SFBC selalu menggunakan scaling questions ketika perubahan dalam pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan mudah, seperti perasaan, suasana hati (mood), atau komunikasi.

4) Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi di masa mendatang.

5) Umpan Balik (*Feed Back*)

Para praktisi SFBC pada umumnya mengambil waktu 5 sampai 10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Selama waktu ini konselor memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Dalam pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar, yaitu sebagai pujian atau penghargaan (compliment), jembatan penghubung dan pemberian tugas.

6) *Pressesion Change Question* (Pertanyaan Perubahan Pra-Pertemuan)

Pertanyaan perubahan prapertemuan dimaksudkan untuk menemukan pengecualian/mengeksplorasi solusi yang telah diupayakan konseli sebelum pertemuan konseling. Tujuannya menciptakan harapan terhadap perubahan, menekankan peran aktif dan tanggung jawab konseli dan menunjukkan bahwa perubahan bisa terjadi di luar ruang konseling.

Adapun Teknik dalam SFBC menurut McLeod (2010), diantaranya adalah:

- 1) Fokus pada perubahan (*focusing on change*). Fokus pada perubahan adalah suatu hal yang penting dalam konseling berfokus solusi. Karena itu, konselor berfokus pada solusi berasumsi bahwa perubahan tersebut tidak hanya bersifat mungkin, tetapi tidak dapat dihindari.
- 2) Percakapan bebas masalah (*problem free talk*). Pada awal sesi, konselor akan mengajak konseli untuk membicarakan hal-hal yang tidak berkaitan dengan masalah maupun solusi. Seperti, membicarakan aktivitas keseharian konseli sebagai cara untuk memberikan

penghargaan atau menghargai kemampuan dan kualitas positif yang ada pada diri konseli.

- 3) Menemukan pengecualian (*exception finding*). Memberikan pertanyaan atau pernyataan tentang waktu atau keadaan yang bisa membuat konseli merasakan terbebas dari masalahnya, dengan demikian bisa membangun pengecualian yang dilakukan konseli untuk melakukan perubahan.
- 4) Pertanyaan ajaib (*miracle question*). Di awal sesi proses konseling, konselor mendorong konseli untuk memikirkan masa depan. Hal ini dapat dilakukan melalui pertanyaan yang mengarahkan ke arah harapan masa depan atau lebih spesifik dengan menanyakan kepada mereka "pertanyaan ajaib"
- 5) Pertanyaan berskala (*scaling question*). Pertanyaan berskala berfungsi untuk memberikan ukuran dasar, menunjukkan tingkat motivasi untuk perubahan, dan menilai tingkat kepercayaan bahwa perubahan akan dipertahankan. Hal yang sangat penting, konseli dapat membuat peringkat numerik (misalnya, pada skala nol hingga sepuluh) dari "di mana saya sekarang."
- 6) Tugas rumah (mengeksplorasi sumber daya). Pendekatan ini menekankan bahwa sebagian besar "proses konseling" paling baik dihabiskan diluar sesi. Konseli di dorong untuk menerapkan apa yang telah disepakati dalam sesi dan secara terus menerus menerapkannya

dalam kehidupan sehari-hari. Tugas tindak lanjut "Action" adalah penekanan utama konseling.

Dari uraian tersebut, adapun beberapa teknik yang peneliti gunakan dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yaitu pernyataan berskala (*scaling question*), pertanyaan ajaib (*miracle question*), dan percakapan bebas masalah (*problem free talk*). Lalu sama halnya dengan pendekatan-pendekatan lainnya konseling pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) memiliki beberapa kelebihan dan keterbatasan.

e. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Seligman & Reichenberg (2015) menuliskan beberapa kelebihan dan kontribusi dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC):

- 1) Efektif dan efisien dengan berbagai masalah, umumnya diterima dengan baik oleh konseli, mendorong dan memberdayakan, serta menawarkan cara-cara baru berpikir tentang membantu orang.
- 2) Memungkinkan orang untuk menggunakan kekuatan dan sumber daya mereka sendiri dalam mengatasi masalah di masa depan.
- 3) Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) membuat kontribusi penting untuk konseling. Banyak terapis percaya bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) efektif dan telah memberikan intervensi yang kuat. Penggunaan teknik

dan penekanan pada perubahan perilaku merupakan konsep inovatif dalam konseling

Menurut Seligman & Reichenberg (2015) terdapat beberapa kelemahan dari konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) ini yaitu:

- 1) Dalam mendefinisi masalah perlu kehati-hatian konselor. Karena jika tidak akan membuat focus yang *premature* dalam pengajuan masalah dengan demikian akan kehilangan isu penting dalam pemberian solusi masalah.
- 2) Terlihat bahwa pelaksanaannya mudah, namun perlu terapis yang ahli dan berpengalaman sebagai pengkaji, penetapan tujuan, perencanaan pemecahan masalah dan penggunaan teknik dan intervensi yang kreatif.
- 3) Kesalahpahaman antara konselor dan konseli, serta pihak terkait kebutuhan keberhasilan konseli dalam terapi singkat. Berbahaya jika hal ini digeneralisasikan, mungkin konseli akan gagal dalam konseling yang diberikan. Konselor harus berhati-hati dalam memastikan bahwa pendekatan ini cukup memenuhi kebutuhan konseli.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dengan teori konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) konselor mampu membantu konseli sesuai dengan keinginannya. Selain itu konselor juga dapat membantu konseli mengenal sumberdaya dalam diri konseli. Tetapi dalam proses konseling kelompok *solution focused brief counseling*

(SFBC) konselor harus berhati-hati agar tidak terjadi kesalah pahaman antar konselor dan konseli yang akan membuat gagal proses konseling.

f. Teknik *Miracle Questions*

Pertanyaan mukjizat atau pertanyaan keajaiban adalah suatu bentuk pertanyaan yang meminta individu untuk membayangkan atau berimajinasi di masa depan ketika masalah yang mereka hadapi saat ini terpecahkan (Corey, 2016). Meminta konseli untuk membayangkan bahwa suatu "keajaiban atau mukjizat" membuka suatu kesempatan untuk kemungkinan-kemungkinan penyelesaian masalah di masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi tentang suatu cara/jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan (Mulawarman, 2019).

Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan di mana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi atau berkuat pada masalah-masalah yang terjadi di masa lalu maupun masalah yang terjadi saat ini, namun suatu kondisi yang mengarah pada perbaikan hidup yang lebih baik di masa mendatang (Seligman & Reichenberg, 2015) .

Contoh pertanyaan keajaiban yang dikemukakan oleh De Shazer & Dolan (2007) adalah sebagai berikut: "Bayangkan ketika Anda tertidur di suatu malam, lalu terjadi keajaiban dan semua masalah yang kita bicarakan tadi hilang. Hanya saja karena tidur, Anda tidak mengetahui bahwa keajaiban memang terjadi. Ketika Anda bangun, apa tanda pertama/isyarat

pertama yang menunjukkan bahwa keajaiban tersebut memang terjadi?”
Konseli kemudian didorong untuk melakukan hal-hal yang berbeda yang telah dipikirkan berdasarkan hasil imajinasinya (dengan menggunakan pertanyaan keajaiban) atau merenungkan “apa yang menjadi berbeda” sehingga kondisinya lebih baik di masa mendatang meskipun permasalahannya masih dirasakan.

Adapun keunggulan dari teknik *miracle question* yaitu:

1) Salah satu teknik untuk menciptakan tujuan dari sesi konseling

Satu kesamaan yang dimiliki oleh semua layanan konseling adalah dimulai dari akhir, yaitu mencoba mencari tahu bagaimana konseli akan tahu bahwa mereka telah mencapai apa yang mereka inginkan dari terapi, dan mengetahui kapan harus mengakhirinya. Miracle questions adalah salah satu teknik terbaik dalam pendekatan SFBC untuk membantu konseli menggambarkan bagaimana mereka akan tahu bahwa terapi telah berakhir dan pertanyaan yang secara konsisten memberikan deskripsi yang berguna (De Shazer & Dolan, 2007)

2) *Miracle Questions* sebagai pengalaman virtual

Biasanya konseli akan berperilaku seolah-olah mereka mengalami apa yang terjadi sehari setelah keajaiban. Konseli akan menyertai deskripsi dengan gerakan tubuh seolah-olah mereka melakukan dan mengalami apa yang mereka gambarkan. Hal ini akan menjadi pengalaman virtual/emosional konseli dan akan menginspirasi konseli (De Shazer & Dolan, 2007).

3) Mempersiapkan untuk *exceptions questions*

Dalam SFBC terdapat teknik lain selain *miracle questions* yaitu salah satunya *exceptions questions*, biasanya *miracle questions* diberikan sebagai pengantar untuk melakukan teknik *exceptions questions*. Singkatnya biasanya setelah teknik *exceptions questions*, biasanya dilanjutkan dengan teknik *exceptions questions* (De Shazer & Dolan, 2007).

4) Menciptakan cerita yang progresif

Ketika *miracle questions* ditanyakan, percakapan akan bergerak ke bagian keajaiban yang sudah terjadi dan konseli akan biasanya (dalam banyak kasus) mulai menggambarkan apa yang telah menjadi lebih baik sejak mereka memutuskan untuk mencari bantuan. Dalam semua sesi ini, konseli akan berbicara tentang bagaimana hidup mereka menjadi lebih baik dan beberapa konseli bahkan akan memberi tahu konselor apa yang konseli lakukan yang membuat hidup mereka menjadi lebih baik. Konseli menceritakan kepada konselor sebuah kisah tentang kemajuan dan perkembangan. Dan konseli akan meninggalkan ruang terapi dengan cerita progresif tentang apa yang sedang terjadi dalam hidup mereka (De Shazer & Dolan, 2007).

B. Kajian Penelitian

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1) Penelitian yang dilakukan oleh Hana dkk. (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok terapi singkat berbasis solusi (TSBS) pada *self-disclosure* siswa. Eksperimen ini menggunakan desain faktorial 2x2 dengan melibatkan 24 siswa dari SMA N 1 Pemalang yang memiliki *self-disclosure* rendah dari keluarga *broken home*. Data tersebut diambil menggunakan instrumen skala *broken home* dan skala *self-disclosure* dan dianalisis menggunakan uji ANAVA 2 arah dan perbedaan rata-rata hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok TSBS teknik *miracle question* dan *problem free talk* efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Akhirnya, pembahasan pada artikel ini diarahkan untuk mengembangkan dan meninjau efektifitas TSBS untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa dari keluarga *broken home*.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variabel X membahas tentang konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dan variabel Y membahas tentang *self-disclosure*. Perbedaan tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah subjeknya, dalam penelitian tersebut subjeknya yaitu siswa dari keluarga *broken home* di SMA N 1 Pemalang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti subjeknya adalah siswa di SMP Negeri 1 Sleman.

2) Penelitian yang dilakukan oleh Wardhani dkk (2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok

menggunakan *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat meningkatkan *self-esteem* siswa. Subjek penelitian ini berjumlah 5 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pasir Penyus dengan teknik purposive sampling. Metode penelitian menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus. Tahap-tahap dalam penelitian tindakan terdiri atas empat komponen, yakni perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Metode pengumpulan datanya menggunakan skala *self-esteem*. Peneliti menganalisis data penelitian tindakan bimbingan dan konseling melalui cara membandingkan antara data yang diperoleh pada saat kondisi awal sebelum diadakan tindakan, dibandingkan dengan data yang diperoleh setelah melalui tindakan pada siklus pertama dengan melalui tindakan pada siklus kedua, disebut juga dengan menggunakan tindakan deskriptif kuantitatif dan analisis observasi. Hasil penelitian disimpulkan bahwa disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling* di SMP Negeri 1 Pasir Penyus dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variable X menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pada

variabel Y, dalam penelitian tersebut membahas tentang *self-esteem* sedangkan variable Y yang peneliti bahas yaitu *self-disclosure*.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati, (2019) . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku membolos siswa melalui konseling kelompok pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Metode penelitian yang digunakan adalah single subject desain AB dengan analisis data visual – kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah tiga dengan pengumpulan data dilakukan secara observasi yang menunjukkan ciri-ciri dari perilaku membolos dan didukung absensi semester ganjil sebagai data awal. Konseling dilakukan 6 kali dengan satu kali tiap minggu dengan durasi \pm 45 menit setiap pertemuan. Berdasarkan data, ketiga subjek selalu melakukan perilaku membolos pada setiap bulannya dengan total ADW sebanyak 23 kali, LRA 22 kali dan KAF 15 kali. Perolehan kecenderungan stabilitas ketiga subjek mengalami penurunan dari fase baseline (20%) ke fase intervensi (0%), hal ini dikarenakan perolehan skor perilaku membolos telah berkurang sebab tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku membolos. Perolehan data overlap dari subjek LRA 50% dan ADW serta KAF 0%, dimana semakin rendahnya persentase menunjukkan semakin baik pengaruh intervensi. Sehingga dapat disimpulkan penelitian ini berhasil karena intervensi yang diberikan memiliki efek yang baik terhadap konseli dengan ditunjukkannya perilaku membolos sudah berkurang. Peneliti merekomendasikan kepada guru BK sebagai

alternatif dalam menghadapi siswa dengan perilaku membolos menggunakan konseling SFBT.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variable X menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pada variabel Y, dalam penelitian tersebut membahas tentang perilaku membolos sedangkan variable Y yang peneliti bahas yaitu *self-disclosure*.

- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Aminudin dan Karyanti, dengan judul “Layanan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Mengurangi Perilaku *Cyberbullying* Pada Peserta Didik Kelas VIII-7 Di SMPN 3 Palangkaraya”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok SFBT dalam mengurangi perilaku cyber bullying peserta didik kelas VIII-7 di SMPN-3 Palangka Raya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 orang peserta didik. Jumlah sampel penelitian terdiri dari 8 orang peserta didik. Pengambilan sampel ditentukan dengan teknik Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan skala perilaku *cyber bullying*. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen, teknik pengumpulan data menggunakan rumus Paired-Sample T Test atau lebih dikenal dengan Pre-Post Design adalah analisis dengan melibatkan dua

pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Hasil uji Paired-Sample T Test, menunjukkan bahwa perilaku cyber bullying mengalami penurunan rata-rata awal 191.50 menjadi 115.50, dengan jumlah rata-rata penurunan sebesar 76. Artinya “Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dapat Menurunkan Perilaku Cyber Bullying pada Peserta Didik Kelas VIII-7 di SMPN-3 Palangka Raya Tahun Ajaran 2015/2016”. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedelapan peserta didik pada subjek penelitian mengalami penurunan tingkat perilaku cyber bullying sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi (Aminudin & Karyanti, 2017) .

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variable X menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pada variabel Y, dalam penelitian tersebut membahas tentang *cyberbullying* sedangkan variable Y yang peneliti bahas yaitu *self-disclosure*.

C. Kerangka Pikir

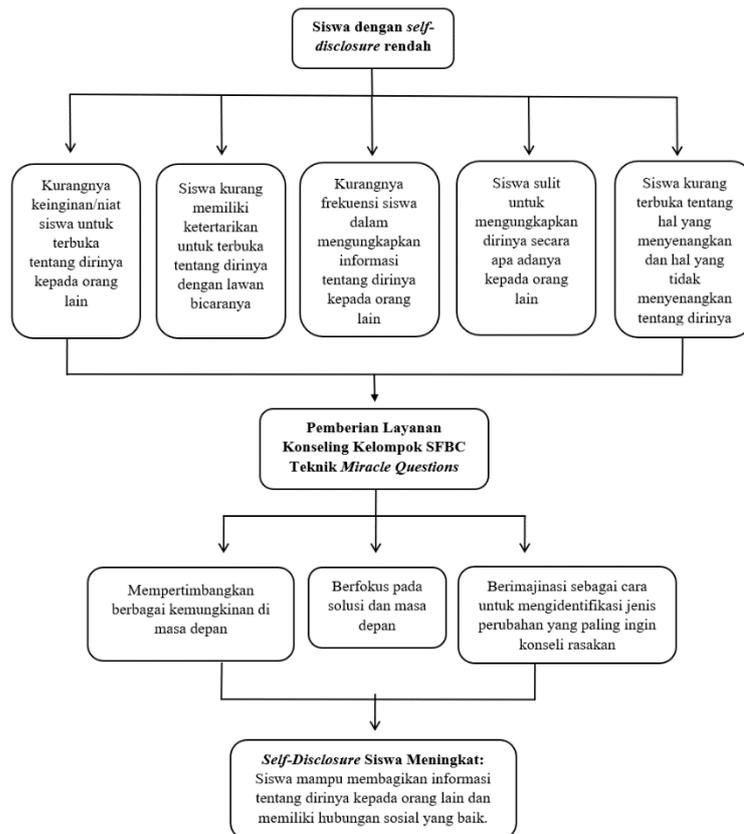
Berdasarkan pengertian beberapa ahli, *self-disclosure* adalah proses dimana seseorang secara sadar dan sukarela mengungkapkan atau memberikan informasi pribadinya berupa pemikiran, perasaan, keinginan, maupun perhatian kepada orang lain. *Self-disclosure* (keterbukaan diri) sangat penting bagi remaja karena membantu remaja memahami dan

mendapatkan informasi tentang dirinya sendiri, *self-disclosure* memungkinkan remaja untuk mengenali kekuatan, kelemahan, dan preferensi mereka. Dengan mengungkapkan perasaan dan pemikiran pribadi, remaja dapat belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri, termasuk nilai-nilai, minat, dan kepercayaan mereka (Nurhayati, 2016). Selain informasi tentang dirinya, *self-disclosure* (keterbukaan diri) juga memungkinkan individu memperoleh informasi tentang orang lain. Informasi tentang diri dan orang lain tersebut merupakan suatu sumber bagi individu untuk menyelaraskan segala tuntutan dari dalam dirinya sesuai dengan harapan lingkungan, sehingga individu dapat melakukan hubungan sosial dengan orang lain.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memendam sendiri pengalaman buruk yang pernah dialaminya, siswa merasa kurang nyaman apabila orang lain mengetahui permasalahannya, siswa selalu memendam perasaan bila ada yang dianggap tidak sesuai, siswa kurang suka menceritakan perasaan sedihnya, siswa kurang bisa mengungkapkan gagasan pada orang yang baru dikenal, siswa mendapatkan kesulitan apabila mengungkapkan pendapat di depan orang-orang yang baru dikenal, siswa lebih suka menyimpan rahasianya untuk diri sendiri, dan siswa tertutup mengenai masalah pribadinya.

Melalui konseling kelompok SFBC Teknik *Miracle Question* dirasa tepat untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa. Konseling kelompok SFBC

teknik *miracle question* merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada konseli yang bertujuan membantu peserta didik dalam penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-masalah yang ada guna mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, dalam pencarian solusi menggunakan teknik *miracle question*. Teknik *miracle question* bermanfaat untuk mempertimbangkan suatu kejadian, ini akan membuka ruang lingkup kemungkinan di masa depan dan mengetahui tujuan yang konseli inginkan. Kerangka berfikir pada penelitian ini terpola pada suatu alur pemikiran yang terkonsep seperti pada gambar:



Gambar 2.1

Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui kajian teori, yang selanjutnya masalah diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul selama penelitian dilakukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ho: layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* teknik *miracle question* tidak efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMP Negeri 1 Sleman.

Ha: layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* teknik *miracle question* efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMP Negeri 1 Sleman.