

Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy terhadap Peningkatan Self Disclosure Siswa

Nafisatul Hana^{1✉}, Sugiyo² dan Mungin Eddy Wibowo³
Pascasarjana UNNES
E-mail: nafisatulhana44@gmail.com

Abstrak

Self disclosure (keterbukaan diri) merupakan salah satu bagian penting dalam perkembangan sosial remaja. 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 efektivitas TSBS untuk meningkatkan self disclosure siswa dari keluarga broken home.

Kata Kunci : *Miracle question, Problem free talk, Self disclosure, Konseling kelompok, SFBT*

Open Access



Received : 2020-08-10. Published : 2020-08-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Self disclosure (keterbukaan diri) adalah bentuk komunikasi pengungkapan informasi diri secara sadar mulai dari hal umum sampai kepada hal yang lebih bersifat pribadi. Keterbukaan diri merupakan bagian penting dalam komunikasi untuk membangun sebuah hubungan. Selain itu, keterbukaan diri juga dibutuhkan pada setiap tahap perkembangan, terutama remaja yang pada tugas perkembangannya mempunyai tanggung jawab sosial. Tugas perkembangan remaja diantaranya adalah mencapai hubungan yang lebih baru dan lebih matang dengan teman sebayanya dan mencapai peran social (Hurlock, 2011).

Menurut Lumsden (1996) *self disclosure* dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan lebih akrab. Selain itu, *self disclosure* dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas (Acocella dan Calhoun, 1990). *Self disclosure* dapat menumbuhkan kejujuran, pengertian, kepercayaan, dan keterbukaan antara klien dan terapis (Audet, 2010).

Timbulnya keterbukaan diri anak dipengaruhi oleh iklim keluarga di rumah, karena keluarga merupakan tempat pertama tumbuh dan berkembangnya anak. Iklim,

keadaan dan kelengkapan anggota keluarga juga berpengaruh pada perkembangan anak. Efek dari broken home dapat berdampak besar pada organisasi internal yang meluas pada emosional anak, kepribadian dan prestasi akademik (Omoruyi: 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Olatunde dkk (2010) mendapatkan hasil bahwa siswa yang berasal dari keluarga broken home atau orang tua tunggal mempunyai permasalahan pada hubungan interpersonal pengelolaan emosi, hal ini didukung pula dari hasil penelitian Nurlita (2014) bahwa remaja yang berasal dari keluarga broken home dan kurang adanya komunikasi yang terbuka antara orang tua dengan anak, 65% berpengaruh secara fisik dan mental remaja yaitu frustrasi, kekerasan, susah tidur dan kenakalan remaja lainnya.

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa keterbukaan diri terutama pada remaja merupakan hal yang sangat penting untuk diselidiki karena mempengaruhi tahap perkembangan dan kemampuan interaksi social mereka. Dalam hal ini, siswa perlu adanya keterbukaan diri yang tinggi untuk dapat melaksanakan tugas perkembangannya.

Pelaksanaan konseling kelompok TSBS dianggap tepat sebagai solusi alternatif dalam mengatasi keterbukaan diri rendah. Ada dua teknik yang digunakan dalam konseling kelompok ini. Masing-masing teknik diuji keefektifannya dalam meningkatkan keterbukaan diri rendah. Dalam penelitian ini tidak hanya untuk mengetahui keefektifan masing-masing teknik, tetapi juga membandingkan kedua teknik tersebut untuk mencari yang lebih efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa. pemilihan topic ini didasarkan pada studi lapangan teoritis dan studi teoritis dari berbagai sumber untuk mendukung relevansi antara solusi alternatif yang ditawarkan dengan permasalahan yang ada.

Penggunaan konseling kelompok TSBS didasarkan pada langsung terfokusnya penyelesaian masalah pada masalah yang dihadapi siswa. Pendekatan SFBC menganggap manusia bersifat konstruktivis, artinya bahwa realitas adalah refleksi dari observasi dan pengalaman (Gladding, 2012).

Konseling kelompok TSBS dalam pelaksanaannya terdapat lima tahap (Mulawarman, 2019). Tahap pertama yaitu penerimaan dan membangun hubungan kolaboratif menggunakan topic netral untuk memahami dan menghayati masalah dalam diri konseli.

Kedua, perumusan tujuan spesifik dan merumuskan solusi-solusi yang bisa dicapai. Pengarahan percakapan yang berfokus pada masalah menuju percakapan berfokus pada solusi dilakukan pada tahap ini menggunakan pertanyaan keajaiban seperti "ketika suatu hari ketika Anda bangun tidur, keajaiban terjadi dan masalah anda terpecahkan, bagaimana Anda tahu bahwa anda menjadi orang yang terbuka pada orang lain?"

Ketiga, membangun solusi dengan memahami konseli terhadap situasi dalam pemecahan masalah serta megajak berimajinasi untuk menemukan pengecualian positif pada kurun waktu tertentu.

Keempat, menanamkan pema- haman dan kesadaran pada diri konseli. Dalam tahap ini, konseli diajak untuk memilih solusi dari pilihan-pilihan yang dibuatnya secara spontanitas.

Kelima, evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap ini konselor bersama konseli mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai dengan menggunakan pertanyaan berskala untuk mengetahui peningkatan keterbukaan dirinya. Kemungkinan untuk mengulangi proses konseling juga dapat dilaksanakan jika peningkatan keterbukaan diri masih diperlukan.

Bond, dkk (2013) mereview keefektifan TSBS menyatakan bahwa TSBS sangat efektif sebagai intervensi awal saat menghadirkan masalah yang tidak parah. Gingerich & Peterson (2013) menyimpulkan SFBC efektif untuk berbagai macam hasil

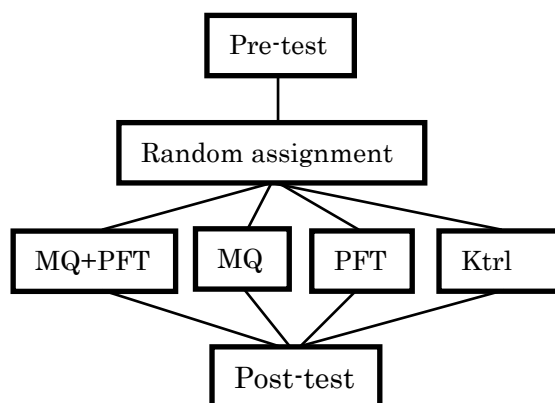
perilaku dan psikologis, selain itu juga lebih singkat dan lebih hemat daripada pendekatan alternatif.

Sarvi dan Ghazi (2016); Wijayanti (2016) dalam penelitiannya memaparkan bahwa konseling kelompok TSBS secara signifikan mampu meningkatkan efikasi diri siswa SD dan SMA. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ates (2016) mendapatkan hasil TSBS dalam setting kelompok efektif untuk meningkatkan tingkat kompetensi sosial remaja. Studi lain oleh Kim, dkk (2015) melakukan meta analisis efektifitas TSBS dan mendapatkan hasil bahwa TSBS memiliki dampak positif dalam kesehatan mental dan perilaku serta dapat menyesuaikan dengan budaya yang ada. Selanjutnya, Smith (dalam Erford, 2017) TSBS berhasil untuk membuka atribut-atribut positif klien dan membantu untuk menangani klien yang kurang terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa TSBS dapat memberikan peningkatan pada keterbukaan diri klien.

Berdasarkan studi diatas, hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok dilakukan untuk meningkatkan keterbukaan diri. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok TSBS untuk meningkatkan keterbukaan diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain factorial 2x2 dengan melibatkan 24 subyek penelitian dipilih dari 288 siswa dari SMA N 1 Pemalang, Kabupaten Pemalang. Anggota kelompok dipilih berdasarkan kategori keterbukaan diri rendah dan berasal dari keluarga broken home dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan usia 16-17 tahun. Pembentukan kelompok menjadi 4 kelompok, yaitu kelompok 1 menggunakan teknik miracle question + problem free talk, kelompok 2 menggunakan teknik miracle question, kelompok 3 menggunakan teknik problem free talk dan kelompok 4 adalah kelompok kontrol. Berikut adalah gambaran prosedur eksperimental dalam Gambar 1.



Keterangan:

MQ+PFT: *miracle question + problem free talk*

MQ : *miracle question*

PFT : *problem free talk*

Ktrl : kelompok kontrol

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self disclosure dan skala broken home yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori self disclosure oleh Jourard yang berjumlah 35 item, dan 24 item untuk skala broken home dengan masing-masing instrumen empat tingkat skala. Berdasarkan uji validitas product moment Pearson, instrumen penelitian dinyatakan keabsahannya. Sementara itu, hasil tes Cronbach Alpha menunjukkan bahwa skala ini memiliki nilai reliabilitas.

Penelitian ini dimulai dengan pre-test dan diikuti dengan lima kali sesi pertemuan konseling kelompok TSBS dengan durasi 90 menit untuk tiap sesi pertemuan. Kemudian, para anggota kelompok mendapatkan post-test untuk mengukur perubahan keterbukaan diri dari konseling kelompok TSBS.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji paired sample T-Test untuk mengukur rata-rata perbedaan nilai hasil pre-test dengan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji ANAVA 2 arah dan T-test. Selanjutnya pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS. Ringkasan hasil tes ANAVA 2 arah dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 untuk melihat peningkatan self disclosure siswa.

Tabel 1. Uji ANAVA 2 jalur

Efek	F(3,443)	P	sig.
PFT	28,240	< 0,05	0,000
MQ	38,876	< 0,05	0,000
MQ*PFT	1,196	> 0,05	0,287

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Keterbukaan Diri

Klp	Pretest		Posttest		T	P
	M	SD	M	SD		
MQ*PFT	73,67	6,154	126,33	8,238	14,472	< 0,05
MQ	75,50	7,259	108,00	12,313	7,282	< 0,05
PFT	76,50	7,477	104,00	14,408	4,863	< 0,05
Ktrl	74,50	5,788	76,17	5,076	1,631	> 0,05

Berdasarkan hasil dari tabel 2 nilai pretest gabungan dua teknik MQ+PFT (M=73,67; sd=6,154) dan post-test (M=126,33; sd=8,238). Kelompok teknik MQ mendapat nilai pre-test (M=75,50; sd=7,259) dan post-test (M=108; sd=12,313). Kelompok teknik PFT mendapat nilai pre-test sebesar (M=76,50; sd=7,477) dan nilai post-test (M=104; sd=14,408). Sedangkan untuk kelompok Kontrol mendapat nilai pre-test (M=74,50; sd=5,788) dan post-test (M=76,17; sd=5,076).

Penggunaan Teknik *miracle question*

Efektifitas teknik miracle question dalam meningkatkan self disclosure siswa dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian. Berdasarkan hasil uji anava 2 arah (F(3,443) = 38,876, p<0,05, sig=0,000) menjelaskan bahwa ada efek teknik miracle question untuk meningkatkan self disclosure siswa.

Selanjutnya, berdasarkan hasil perbandingan antara kelompok teknik MQ dengan kelompok control, hasil yang diperoleh bahwa kelompok yang menggunakan teknik MQ lebih efektif daripada kelompok control. Nilai pre-test (M=75,50; sd=7,259) dan post-test (M=108; sd=12,313). Oleh karena itu temuan ini dapat menjelaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik miracle question efektif dalam meningkatkan self disclosure siswa SMA Negeri 1 Pematang.

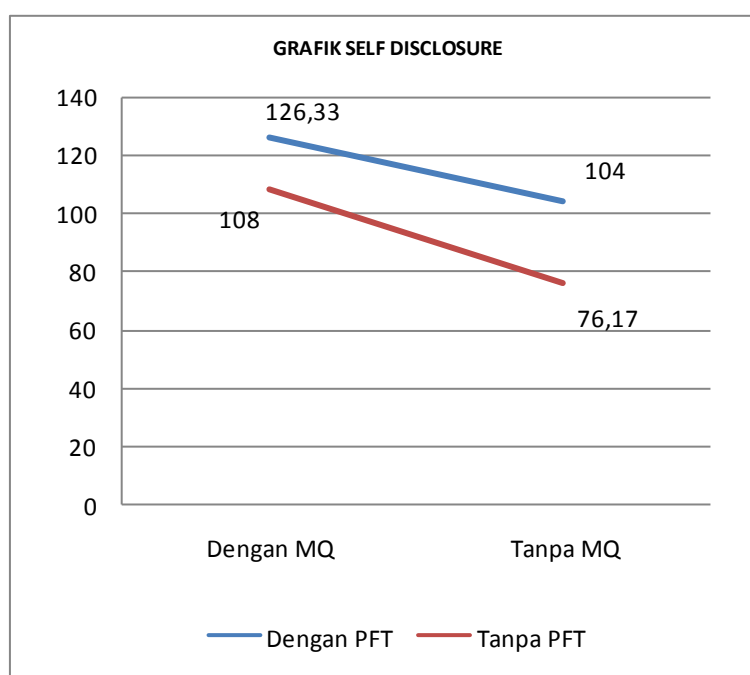
Penggunaan Teknik *problem free talk*

Efektifitas teknik *problem free talk* dalam meningkatkan *self disclosure* siswa dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian. Berdasarkan hasil uji anava 2 arah ($F(3,443) = 28,240$, $p < 0,05$, $sig = 0,000$) menjelaskan bahwa ada efek teknik *problem free talk* untuk meningkatkan *self disclosure* siswa.

Selanjutnya, berdasarkan hasil perbandingan antara kelompok teknik PFT dengan kelompok control, hasil yang diperoleh bahwa kelompok yang menggunakan teknik PFT lebih efektif daripada kelompok control. Nilai pre-test sebesar ($M = 76,50$; $sd = 7,477$) dan nilai post-test ($M = 104$; $sd = 14,408$). Oleh karena itu temuan ini dapat menjelaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *problem free talk* efektif dalam meningkatkan *self disclosure* siswa SMA Negeri 1 Pematang Jaya.

Penggunaan Teknik *miracle question* dan *problem free talk*

Efek interaksi antara teknik *miracle question* berdasarkan temuan menegaskan bahwa tidak ada efek interaksi dalam kelompok MQ+PFT ($F(3,443) = 1,196$, $p > 0,05$, $sig = 0,287$). Menariknya, meskipun tidak ada efek interaksi antara *miracle question* dan *problem free talk*, gabungan dari dua teknik tersebut memberikan efek paling tinggi. Selanjutnya, kelompok yang hanya menggunakan teknik MQ dan kelompok yang hanya menggunakan teknik PFT juga efektif untuk meningkatkan *self disclosure* siswa. Perbandingan antara penggunaan teknik dapat divisualkan pada gambar 2.



Gambar 2. Tingkat self disclosure siswa

Berdasarkan pada gambar 2, diketahui bahwa siswa yang menerima perlakuan mendapatkan nilai ($M = 126,33$). Kelompok yang hanya menggunakan teknik *miracle question* mendapat nilai ($M = 108$), sedangkan untuk kelompok teknik *problem free talk* mendapat nilai sebesar ($M = 104$). Selanjutnya untuk kelompok tanpa teknik atau kelompok kontrol mengalami peningkatan paling sedikit dibandingkan kelompok lain dengan mendapat nilai ($M = 76,17$).

Oleh karena itu dapat dijelaskan bahwa konseling kelompok kombinasi teknik *miracle question* dan *problem free talk* tidak memiliki efek interaksi, akan tetapi ada kenaikan atau efek antara kombinasi dari dua teknik tersebut untuk meningkatkan *self disclosure* siswa..

Dari hasil penelitian Novianna (2012) bahwa keterbukaan diri sulit dilakukan oleh individu yang berasal dari keluarga yang bercerai. Penelitian ini juga sejalan dengan Omoruyi (2014) yang mendapatkan hasil bahwa ada perbedaan keterbukaan antara anak yang berasal dari keluarga broken home dan yang bukan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bond, dkk (2013) me-review keefektifan SFBC selama rentang 1990-2010 penelitian yang terpublikasi dan menyatakan SFBC sangat efektif sebagai intervensi awal saat menghadirkan masalah yang tidak parah. Gingerich & Peterson (2013) menyimpulkan SFBC efektif untuk berbagai macam hasil perilaku dan psikologis, selain itu juga lebih singkat dan lebih hemat daripada pendekatan alternatif.

Selanjutnya, Barata dan Izzati (2013) mendaatkan hasil bahwa ada hubungan antara keterbukaan diri, harga diri dengan penyesuaian diri remaja. Studi lain berasal dari Smith (dalam Erford, 2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa teknik *problem free talk* digunakan pada klien yang pemalu dan berhasil untuk membuka atribut-atribut positifnya, ditambahkan juga bahwa teknik ini dapat membantu untuk menangani klien yang pemalu, enggan berbicara, tidak penurut, atau tidak datang secara sukarela.

Penelitian lain oleh Fadillah (2015) menggunakan solution focused brief therapy dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII-D SMP Negeri 1 Prambon dan Penelitian oleh Mulawarman (2014) pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dapat menghasilkan perubahan terapi dalam meningkatkan harga diri siswa SMA. Ates (2016) melakukan penelitian pada 24 siswa yang mempunyai nilai lebih rendah pada skala kompetensi sosial, hasil penelitian membuktikan bahwa SFBC dalam setting kelompok efektif untuk meningkatkan tingkat kompetensi sosial yang dirasakan remaja.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik miracle question dan problem free talk dapat membantu siswa untuk meningkatkan self disclosure dan dapat digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi keterbukaan diri siswa, khususnya di SMA Negeri 1 Pemalang.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektifitas konseling kelompok dengan teknik miracle question dan problem free talk untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dari keluarga broken home di SMA Negeri 1 Pemalang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik miracle question dan problem free talk efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Ada perbedaan dalam efektifitas antara kelompok gabungan teknik miracle question dan teknik problem free talk, miracle question, problem free talk dan perbedaan hasil dari kelompok control. Hasilnya adalah kelompok gabungan teknik miracle question dan teknik problem free talk lebih efektif dibandingkan dengan salah satu teknik intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian, dianjurkan guru bimbingan dan konseling di sekolah menggunakan konseling kelompok TSBS untuk meningkatkan keterbukaan diri. Para peneliti dimasa depan disarankan untuk memperluas cakupan seperti Sekolah Dasar, SMP, maupun SMK.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R. ,& Calhoun, J. F. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP Press
- Ates, Bunyamin. (2016). The Effect of Solution-Focused Brief Group Counseling upon the Perceived Social Competences of Teenagers. *Journal of Education and Training Studies*.Vol.4, No.7.
- Audet, C & Everal, R.D. (2010). Therapist Self disclosure and The Therapeutic Relationship: A Phenomenological Study from The Client Pespective. *British Journal of Guidance and Counseling*. 8(3), 327-342. 10.1080/03069885.2010.482450.
- Barata, M.S., & Izzati, U.A. (2013).Hubungan antara Keterbukaan Diri dan Harga Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Pondok Pesantren Persis Putri Bangil Pasuruan.*Jurnal UNNESA*.Vol. 2. No.1
- Bond, C., Woods, K., Humphrey, N., Symes, W., & Green, L., (2013). Practitioner Review: The Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy with Children and Families: A Systematic and Critical Evaluation of the Literature from 1990-2010. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(7), 707-723.
- Erford, Bradley T. (2017). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Fadilah, Nur. (2015). Penerapan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Prambon. *Jurnal UNESA*
- Gingerich, W. J. & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3): 266-283.
- Gladding, Samuel T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks.Systematic Qqualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research on Social Work*
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kim, J. S., Franklin, C., Zhang, Y., Liu, X., Qu, Y., & Chen, H. (2015). Solution Focused Brief Therapy in China: A Meta-Analysis. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 24(3): 187-201.
- Lumsden, G & Lumsden, D. (1996). *Commucating with credibility of confidence*, WadsworthPublishing Company, Boston.
- Mulawarman. (2014). Brief counseling in schools: a solution-focused brief counseling (sfbc) approach for school counselor Indonesia. *Journal of Education and Practice*, 5(21), 68-72.

- Mulawarman. (2019). *Konseling Singkat Berfokus Solusi (Konsep, Riset, Dan Prosedur)*. Semarang: Prenadamedia Group.
- Novianna, Ruth Permatasari. (2012). Pengungkapan diri pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Fakultas psikologi universitas Gunadarma*.
- Nurlita, Ita., Ratna Setyarahajoe. (2014). Interpersonal Communication Pattern off Broken Home's Teens with their Parents in Surabaya to Minimize Juvenile Delliquency. *Academic Research International*.Vol. 5(2).
- Olatunde, Phillias & Blessing Abisola. (2010). Broken homes Amd Academic Performance of Adolescents in Secondary Schools in Ibadan Nigeria. *The Journal of International Social Research*.Vol.3(12).
- Omoruyi, Igbinosa Victor. (2014). Influence of Broken Home on a Academic Performance and Personality Development of The Adolescents in Lagos State Metropolis. *European Journal off Educational and Development Psychoogy*. Vol.2, No.2, pp 10-23
- Sarvi, Zahra & Mitra Ghazi. (2016). Effectiveness of Group Counseling with Solution Focused (Brief) Therapy (SFBT) on Increasing Self-Efficacy of Fifth Grade Primary School Female Students. *Canadian Center of Science and Education*. Vol. 10, No. 12
- Wijayanti, P. A. K. (2016). Konseling kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3): 163-172.