



Vol.16, No. 2, Juli – Desember 2026  
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i2. 31009](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i2.31009)

# JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>  
ISSN 2686-2859 (online)  
ISSN 2088-8341 (cetak)

## EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN CLIENT CENTERED UNTUK MENINGKATKAN SELF DISCLOSURE PESERTA DIDIK KELAS XI SMK

Maudia Puput Mulyawati<sup>1</sup>, Sitti Hartinah<sup>2</sup>, Hanung Sudibyo<sup>3</sup>

1. Universitas Pancasakti Tegal, email: [maudiapuput66@gmail.com](mailto:maudiapuput66@gmail.com)
2. Universitas Pancasakti Tegal, email: [sittihartinah1@gmail.com](mailto:sittihartinah1@gmail.com)
3. Universitas Pancasakti Tegal, email: [hanung\\_sudibyo@upstegal.ac.id](mailto:hanung_sudibyo@upstegal.ac.id)

### Kata Kunci:

*Self disclosure;*  
*Konseling Kelompok;*  
*Client centered*

### Abstrak

Kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*) peserta didik yang rendah dapat menghambat pembentukan hubungan interpersonal yang sehat serta menyulitkan guru bimbingan dan konseling dalam memahami kebutuhan peserta didik. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat *self disclosure* peserta didik kelas XI MPLB 1 SMK Karya Bakti Brebes sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered*, serta menguji efektivitasnya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* desain *one-group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 36 peserta didik, dengan sampel 14 peserta didik yang ditentukan melalui *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Uji validitas dengan *korelasi product moment* menghasilkan 38 dari 50 butir pernyataan valid, sedangkan uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* diperoleh nilai 0,933. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor *self disclosure* meningkat dari 113,571 pada *pretest* menjadi 130,357 pada *posttest*, dengan nilai  $t_{hitung} -5,967$  ( $t_{tabel} 2,160$ ), signifikansi  $p < 0,001$ , dan *effect size* 1,60 (kategori sangat besar). Temuan ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* efektif meningkatkan *self disclosure* peserta didik, sehingga hipotesis kerja diterima dan hipotesis nihil ditolak. Disarankan agar layanan ini dioptimalkan penggunaannya oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah.

### Keywords :

*Self-Disclosure; Group Counseling; Client-Centered*

### Abstract

*Low self-disclosure among students can hinder the formation of healthy interpersonal relationships and make it difficult for guidance and counseling teachers to understand students' needs. This study aims to analyze the level of self-disclosure among*

*students of class XI MPLB 1 at SMK Karya Bakti Brebes before and after being given client-centered group counseling services, and to test its effectiveness. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental method using a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 36 students, with a sample of 14 students determined through purposive sampling. Data were collected through questionnaires, observation, interviews, and documentation. The validity test using product moment correlation resulted in 38 of 50 valid statement items, while the reliability test using Cronbach's Alpha obtained a value of 0.933. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the paired sample t-test with the assistance of SPSS version 23. The results showed that the mean self-disclosure score increased from 113.571 at pretest to 130.357 at posttest, with a t-value of -5.967 (t-table 2.160), significance  $p < 0.001$ , and an effect size of 1.60 (very large category). These findings prove that client-centered group counseling services are effective in improving students' self-disclosure, so the working hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected. It is recommended that this service be further optimized by guidance and counseling teachers at school.*

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tidak hanya diarahkan pada pencapaian prestasi akademik, tetapi juga pada pengembangan aspek afektif dan sosial peserta didik. Sekolah, melalui layanan bimbingan dan konseling, berperan penting dalam membantu peserta didik mengenali potensi diri, mengelola emosi, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Peserta didik kelas XI berada pada fase remaja yang ditandai oleh pembentukan identitas diri serta dinamika emosional dan sosial yang nyata, sehingga kemampuan berkomunikasi secara terbuka menjadi faktor penting dalam penyesuaian dan kematangan pribadi.

Salah satu aspek penting perkembangan sosial remaja adalah *self-disclosure* atau pengungkapan diri, yaitu kemampuan mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara terbuka dan sesuai konteks. Pengungkapan diri terjadi ketika individu memiliki kedekatan dan kepercayaan terhadap orang lain (Putra et al., 2024). Peserta didik dengan keterbukaan diri yang baik cenderung lebih mudah membangun hubungan yang saling percaya, sedangkan peserta didik yang tertutup cenderung menyimpan masalahnya sendiri sehingga layanan bantuan yang diberikan guru dan konselor menjadi kurang optimal.

Kondisi tersebut mendorong perlunya intervensi berupa layanan konseling kelompok yang mampu menciptakan suasana aman dan suportif. Konseling kelompok dinilai efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional melalui dinamika interaksi antaranggota, sehingga peserta didik memiliki kesempatan untuk belajar saling memahami dan berlatih mengungkapkan pikiran maupun perasaan secara terbuka. Salah satu pendekatan yang dipandang paling relevan untuk mengatasi rendahnya keterbukaan diri adalah pendekatan *client centered*, yang menekankan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), empati, dan keaslian konselor dalam membangun hubungan konseling, sehingga peserta didik merasa bebas mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi.

Hasil penjarangan awal melalui angket dan wawancara terhadap peserta didik kelas XI MPLB 1 menunjukkan gambaran permasalahan yang cukup jelas. Sebanyak 56% peserta didik berada pada tingkat *self-disclosure* yang rendah, lebih dari 50% peserta didik jarang menceritakan perasaannya kepada teman, dan 50% peserta didik lebih memilih diam saat teman-temannya bercerita tentang diri mereka. Selain itu, sekitar 58% peserta didik merasa dirinya merupakan individu yang tertutup dan jarang meminta bantuan ketika mengalami kesulitan, sementara 66% peserta didik jarang memulai percakapan tentang dirinya sendiri. Temuan tersebut memperkuat urgensi pemberian intervensi yang tepat, mengingat penanganan yang selama ini dilakukan guru bimbingan dan konseling masih bersifat konvensional dan belum menyentuh akar permasalahan keterbukaan diri secara terprogram.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas layanan konseling atau bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri. (Widiastuti et al., 2025) menemukan bahwa layanan konseling kelompok *client centered* efektif meningkatkan keterbukaan diri peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono, dengan nilai signifikansi  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Berbeda dari pendekatan tersebut, Tarisa dan Lubis (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self disclosure* efektif menurunkan perilaku *bullying* psikologis pada siswa SMA, sedangkan (Astuti et al. 2025) membuktikan bahwa konseling kelompok pendekatan *person centered* efektif meningkatkan

penerimaan diri peserta didik SMK, aspek yang menjadi salah satu prasyarat penting bagi terbentuknya keterbukaan diri. Sejalan dengan itu, (Tanis et al. 2025) menemukan bahwa bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan *self-disclosure* siswa (sig. 2-tailed = 0,000 < 0,05).

Berbagai penelitian tersebut telah membuktikan efektivitas konseling atau bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-disclosure*, sebagian besar masih memusatkan perhatian pada jenjang pendidikan menengah atas (SMA/SMP) atau menggunakan pendekatan lain di luar *client centered*. Penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* untuk meningkatkan *self-disclosure* pada peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan, khususnya pada program keahlian Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB), masih terbatas. Kondisi inilah yang menjadi kebaruan sekaligus celah yang diisi oleh penelitian ini, baik dari segi fokus variabel, pendekatan layanan, maupun konteks subjek penelitian.

Observasi awal di SMK Karya Bakti Brebes menemukan bahwa peserta didik kelas XI MPLB 1 menunjukkan indikasi tingkat *self-disclosure* yang rendah, seperti jarang menceritakan perasaan kepada teman, memilih diam saat teman-teman bercerita tentang dirinya, merasa dirinya tertutup, jarang meminta bantuan ketika kesulitan, dan jarang memulai percakapan tentang dirinya sendiri. Sementara itu, guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut belum secara khusus menerapkan layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* untuk menangani masalah tersebut dan masih menggunakan penanganan yang bersifat konvensional. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis tingkat *self disclosure* peserta didik kelas XI MPLB 1 sebelum diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered*; (2) menganalisis tingkat *self disclosure* peserta didik setelah diberikan layanan tersebut; dan (3) menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* dalam meningkatkan *self disclosure* peserta didik kelas XI MPLB 1 SMK Karya Bakti Brebes.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental design* melalui desain *one-group pretest-posttest*. Pendekatan ini

dipilih karena penelitian bertujuan mengukur tingkat *self disclosure* peserta didik secara objektif melalui data numerik sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono 2023). Desain penelitian tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest**

| <b>Pre-test</b> | <b>Treatment</b> | <b>Post-test</b> |
|-----------------|------------------|------------------|
| O1              | X                | O2               |

Sumber: Sugiyono (2023)

Keterangan: O1 = pengukuran awal tingkat *self disclosure* (*pretest*); X = pemberian perlakuan berupa layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered*; O2 = pengukuran akhir tingkat *self disclosure* (*posttest*).

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XI MPLB 1 SMK Karya Bakti Brebes yang berjumlah 36 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tingkat *self disclosure* peserta didik yang diperoleh melalui angket penjarangan awal. Berdasarkan hasil penjarangan, diperoleh 10 peserta didik dengan tingkat *self disclosure* rendah, kemudian ditambahkan 4 peserta didik berkategori sedang untuk mendukung dinamika kelompok, sehingga total sampel penelitian berjumlah 14 peserta didik yang dibagi ke dalam dua kelompok konseling, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Populasi dan Sampel Penelitian**

| <b>Kelas</b> | <b>Jumlah Populasi</b> | <b>Kategori Self disclosure</b> | <b>Jumlah Sampel</b> |
|--------------|------------------------|---------------------------------|----------------------|
| XI MPLB 1    | 36                     | Rendah                          | 10                   |
| XI MPLB 1    | -                      | Sedang                          | 4                    |
| <b>Total</b> | 36                     | -                               | 14                   |

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Pengumpulan data dilakukan melalui empat teknik, yaitu angket (kuesioner), observasi partisipatif pasif, wawancara semi terstruktur, dan studi dokumentasi. Angket disusun berdasarkan indikator keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi, terdiri atas 50 butir pernyataan. Instrumen diuji cobakan kepada 36 peserta didik kelas XI MPLB 2 yang memiliki karakteristik serupa. Ringkasan hasil uji instrumen disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

| <b>Uji Instrumen</b> | <b>Jumlah Butir</b> | <b>Kriteria</b> | <b>Hasil</b> | <b>Keterangan</b> |
|----------------------|---------------------|-----------------|--------------|-------------------|
|----------------------|---------------------|-----------------|--------------|-------------------|

|              |    |                                     |                                      |                 |
|--------------|----|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| Validitas    | 50 | $r_{hitung} > r_{tabel}$<br>(0,329) | 38 butir valid, 12 butir tidak valid | Layak digunakan |
| Reliabilitas | 38 | Cronbach's Alpha > 0,600            | 0,933                                | Reliabel        |

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 3, dari 50 butir pernyataan yang diujicobakan menggunakan *korelasi product moment*, sebanyak 38 butir dinyatakan valid karena nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  (0,329), sedangkan 12 butir dinyatakan tidak valid. Uji reliabilitas terhadap 38 butir valid menggunakan *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,933 ( $> 0,600$ ), sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data (Ghozali 2018).

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan sebaran skor *pretest* dan *posttest* melalui distribusi frekuensi dengan rumus *Sturges*. Kedua, uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* pada taraf signifikansi 0,05, mengingat jumlah sampel kurang dari 50 responden. Ketiga, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk membandingkan rata-rata skor *self disclosure* sebelum dan sesudah perlakuan, dengan bantuan program SPSS versi 23 (Sugiyono 2023).

## HASIL

Hasil *pretest* terhadap 14 peserta didik menunjukkan skor total sebesar 1.590 dengan skor minimum 90 dan skor maksimum 144, serta rata-rata (*mean*) sebesar 113,571. Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* sebanyak lima kali pertemuan secara terprogram, hasil *posttest* menunjukkan skor total meningkat menjadi 1.825 dengan skor minimum 105 dan skor maksimum 152, serta rata-rata sebesar 130,357. Distribusi kategori skor *self disclosure* pada kedua tahap pengukuran disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 4. Distribusi Kategori Self disclosure Peserta Didik (Pretest dan Posttest)**

| Kategori      | Interval Pretest | f | %  | Interval Posttest | f | % |
|---------------|------------------|---|----|-------------------|---|---|
| Sangat Rendah | 90-100           | 3 | 21 | 105-114           | 1 | 8 |



|               |         |    |     |         |    |     |
|---------------|---------|----|-----|---------|----|-----|
| Rendah        | 101-111 | 4  | 29  | 115-124 | 3  | 21  |
| Sedang        | 112-122 | 4  | 29  | 125-134 | 6  | 42  |
| Tinggi        | 123-133 | 1  | 7   | 135-144 | 1  | 8   |
| Sangat Tinggi | 134-144 | 2  | 14  | 145-154 | 3  | 21  |
| Jumlah        | -       | 14 | 100 | -       | 14 | 100 |

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 4, proporsi peserta didik pada kategori sangat rendah dan rendah menurun dari 50% (7 peserta didik) pada *pretest* menjadi 29% (4 peserta didik) pada *posttest*, sedangkan proporsi pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi meningkat dari 50% menjadi 71%. Perbandingan tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat *self disclosure* peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered*.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas data *pretest* dan *posttest* menggunakan *Shapiro-Wilk* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 5.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

| Data            | Statistic | df | Sig.  |
|-----------------|-----------|----|-------|
| <i>Pretest</i>  | 0,967     | 14 | 0,838 |
| <i>Posttest</i> | 0,968     | 14 | 0,846 |

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Nilai signifikansi pada data *pretest* (0,838) dan *posttest* (0,846) sama-sama lebih besar dari 0,05, sehingga kedua data dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *paired sample t-test*.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat *self disclosure* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 6.

**Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test**

| N  | Mean<br><i>Pretest</i> | Mean<br><i>Posttest</i> | Selisih<br>Mean | t<br>hitung | df | Sig. (2-<br>tailed) | Effect<br>Size |
|----|------------------------|-------------------------|-----------------|-------------|----|---------------------|----------------|
| 14 | 113,571                | 130,357                 | 16,786          | -5,967      | 13 | 0,000               | 1,60           |

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $t_{hitung}$  - 5,967 yang melampaui  $t_{tabel}$  2,160 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *self disclosure* peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti layanan

konseling kelompok berpendekatan *client centered*. Nilai *effect size* sebesar 1,60 tergolong dalam kategori sangat besar, yang menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi memiliki dampak praktis yang kuat, bukan hanya signifikan secara statistik.

Secara keseluruhan, ketiga tahap analisis data tersebut, yaitu statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji *paired sample t-test*, saling melengkapi dalam menjawab rumusan masalah penelitian. Statistik deskriptif menggambarkan kondisi awal dan akhir tingkat *self disclosure* peserta didik, uji normalitas memastikan kelayakan data untuk dianalisis secara parametrik, sedangkan uji *paired sample t-test* membuktikan secara statistik bahwa perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan dampak dari pemberian layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered*.

## PEMBAHASAN

Menurut (Rakhmawati 2019) pengungkapan diri sebagai tindakan menyampaikan informasi mengenai diri sendiri secara sadar dan terencana kepada orang-orang yang dianggap penting (*significant others*), yang bertujuan membangun kepercayaan, kedekatan emosional, dan pemahaman yang lebih mendalam dalam hubungan interpersonal. (Krisna et al., 2024) menjelaskan bahwa keterbukaan diri merupakan kemampuan mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya tidak disampaikan kepada semua orang, sedangkan DeVito dalam (Fortuna et al., 2025) memandang *self-disclosure* sebagai proses penyampaian fakta, perasaan, dan pengalaman pribadi yang berfungsi mempererat hubungan interpersonal. Berdasarkan pandangan tersebut, *self-disclosure* dapat dipahami sebagai kesediaan individu untuk secara sengaja mengomunikasikan informasi pribadinya kepada orang lain guna membangun kepercayaan dan kedekatan dalam hubungan interpersonal.

Tingkat *self disclosure* peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya kepada orang lain. Temuan ini sejalan dengan pandangan DeVito dalam (Aisyah et al., 2025) bahwa individu dengan tingkat *self disclosure* rendah cenderung kurang terbuka dalam menyampaikan



informasi pribadi sehingga hubungan interpersonal yang terbentuk menjadi kurang optimal. Kondisi tersebut memperkuat urgensi pemberian layanan konseling kelompok, yang menurut (Hartinah 2017) berfungsi memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan rasa percaya diri dan keterampilan berinteraksi melalui dinamika kelompok.

Setelah pelaksanaan layanan, tingkat *self disclosure* peserta didik mengalami peningkatan yang ditandai bertambahnya proporsi peserta didik pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Peningkatan ini sejalan dengan tahapan konseling kelompok yang meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran, di mana pada tahap kegiatan peserta didik memperoleh kesempatan mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara lebih terbuka (Hartinah 2017). Temuan ini juga konsisten dengan teori *client centered* Carl Rogers yang menyatakan bahwa individu akan berkembang secara optimal ketika berada dalam lingkungan yang memberi empati, kehangatan, keaslian, dan penerimaan tanpa syarat, sehingga individu merasa aman untuk mengungkapkan diri secara terbuka. (Nugrahaeni 2022) menambahkan bahwa kebebasan berekspresi tanpa tekanan maupun penilaian dalam pendekatan ini mendorong konseli menjadi lebih percaya diri dan terbuka. Hasil ini memperkuat temuan (Denada et al., 2025) yang membuktikan efektivitas layanan konseling kelompok *client centered* dalam meningkatkan keterbukaan diri peserta didik.

Hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan signifikansi  $p < 0,001$  dengan *effect size* sangat besar (1,60) membuktikan bahwa peningkatan *self disclosure* tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang kuat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Hana et al., 2020) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan *self-disclosure* siswa dari latar belakang keluarga yang beragam, serta penelitian (Astuti et al. 2025) yang membuktikan efektivitas layanan sejenis dalam meningkatkan penerimaan diri sebagai prasyarat keterbukaan diri. Keberhasilan layanan turut didukung oleh penerapan asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan dalam pelaksanaan konseling kelompok, yang menciptakan suasana kondusif bagi peserta didik untuk saling berbagi pengalaman tanpa rasa takut dihakimi.

Ditinjau dari aspek-aspek *self-disclosure* yang dikemukakan Altman dan Taylor dalam (Ildil et al., 2013) serta Jourard (2011), peningkatan skor yang terjadi mengindikasikan bahwa peserta didik semakin mampu menyesuaikan ketepatan waktu, motivasi, serta kedalaman informasi yang diungkapkan sesuai konteks hubungan interpersonalnya, baik menyangkut sikap, minat, kepribadian, maupun perasaan yang dialami. Hal ini juga sejalan dengan faktor ukuran kelompok yang dikemukakan (Sasferi 2022) yaitu bahwa keterbukaan diri lebih mudah terjadi pada kelompok kecil karena rasa aman dan perhatian personal yang dirasakan anggota lebih tinggi dibandingkan kelompok besar. Pembagian sampel penelitian ke dalam dua kelompok konseling beranggotakan tujuh peserta didik pada penelitian ini turut mendukung terciptanya dinamika kelompok yang kondusif bagi peningkatan *self disclosure*.

Pelaksanaan konseling kelompok berpendekatan *client centered* memiliki sejumlah tujuan, di antaranya membantu peserta didik mengembangkan penguasaan diri secara emosional dan sosial melalui interaksi antaranggota kelompok, melatih kemampuan berkomunikasi secara terbuka, serta membangun konsep diri yang lebih positif. Pelaksanaannya berpedoman pada sejumlah asas, yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan. Asas kerahasiaan membuat anggota kelompok merasa aman untuk mengungkapkan pengalaman pribadinya, asas kesukarelaan mendorong keikutsertaan tanpa paksaan, sedangkan asas keterbukaan memberi ruang bagi anggota untuk menyampaikan pikiran dan perasaannya secara jujur (Prayitno et al., 2017). Secara prosedural, layanan ini dilaksanakan melalui empat tahapan yang saling berkaitan, yaitu tahap pembentukan (membangun rasa aman dan mengenal anggota kelompok), tahap peralihan (penyesuaian diri dengan dinamika kelompok), tahap kegiatan (proses inti pengungkapan diri dan pembahasan masalah), serta tahap pengakhiran (refleksi dan penguatan hasil konseling) (Hartinah 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* efektif meningkatkan *self disclosure* peserta didik kelas XI MPLB 1 SMK Karya Bakti Brebes. Dinamika kelompok yang hangat, empatik, dan penuh penerimaan memberikan ruang bagi peserta didik untuk lebih berani mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman

pribadinya, sehingga hipotesis kerja penelitian ini diterima dan hipotesis nihil ditolak.

## KESIMPULAN

Tingkat *self disclosure* peserta didik kelas XI MPLB 1 SMK Karya Bakti Brebes sebelum diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* berada pada rata-rata skor 113,571, dengan separuh peserta didik berada pada kategori sangat rendah dan rendah. Setelah diberikan layanan, rata-rata skor meningkat menjadi 130,357 dengan proporsi peserta didik pada kategori sedang hingga sangat tinggi yang lebih besar. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ( $t = -5,967$ ;  $p < 0,001$ ) dengan *effect size* 1,60 yang tergolong sangat besar, sehingga membuktikan bahwa layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* efektif meningkatkan *self disclosure* peserta didik. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengoptimalkan penerapan layanan konseling kelompok berpendekatan *client centered* sebagai salah satu strategi dalam menangani rendahnya keterbukaan diri peserta didik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, Yuni, Irpan A Kasan, Mohamad Rizal Pautina, and Universitas Negeri Gorontalo. 2025. "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1." : 201–10.
- Barida, Muya, Dian Widyastuti, and Krisphianti Yuanita. 2023. *Buku Ajar Konseling Kelompok*. 1st ed. YOGYAKARTA: K-Media, Yogyakarta.
- Corey, Gerald. 2024. *Theory and Practice of Group Counseling- Gerald Corey (2024)*. 10th ed. Cengage Learning.
- Denada, Annisa Suci, M Nurwahidin, and R Widiastuti. 2025. "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok *Client centered* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono." *SIGMA-Mu: Jurnal Pendidikan Matematika* 17(2): 57–73. doi:10.35313/sigmamu.v17n2.5953.
- Fortuna, Dewi, and Siti Aisyah. 2025. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Disclosure Di Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Analysis of Factors Affecting Self-Disclosure in Social Media on Psychology Students of Medan Area University." 4(2): 55–62. doi:10.31289/jsa.v4i2.6564.
- Ghozali, Imam. 2018. *APLIKASI ANALISIS MULTIVARIATE Dengan Program INM SPSS 26*. 10th ed. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Maudia Puput Mulyawati, Sitti Hartinah, Hanung Sudibyo: ***Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Self Disclosure Peserta Didik Kelas XI SMK***

---

- Gibson, Robert L., and Marianne H. Mitchel. 2011. *Bimbingan Dan Konseling*. 1st ed. ed. Yudi Santoso. YOGYAKARTA: Pustaka Pelajar.
- Gladding, Samuel T. 2020. *Groups: A Counseling Speciality*. Pearson.
- Hana, Nafisatul, and Mungin Eddy. 2020. "Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy Terhadap Peningkatan *Self disclosure* Siswa." 6(2): 60–67.
- Hartinah, Sitti. 2017. *Konseling Kelompok BK FKIP UPS TEGAL*. Il. Tegal.
- Ildil Universitas Negeri Padang. 2013. "Konsep Dasar *Self disclosure* Dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling." *ilmiah ilmu pendidikan* XIII(1): 110–17.
- Inovasi, Penelitian, Febrianus Borkonda Tanis, Gracianus Edwin, Tue P Lejap, and Stefanus Lio. 2025. "Jurnal Pendidikan Indonesia : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Disclosure Siswa SMAK Sint Carolus Kupang." 5(3). doi:10.59818/jpi.v5i3.1588.
- Jourard, Sidney M. 1971. *Self-Disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. Wiley.
- Kusuma Ratih Nur Chasanah, Awik Hidayati, Aldila Fitri Radite, Nur Maynawati. 2020. "PERAN KONSELING CLIENT CENTERED DALAM MENINGKATKAN." 2(1): 91–101.
- Nugrahaeni, Edwindha Prafitra. 2022. *Pendalaman Materi Bimbingan Dan Konseling Modul 5 Strategi Layanan Responsif*. kedua. ed. Triyono. Jakarta: Kementerian pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Prayitno, Haji, and Erman Amti. 2017. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. 3rd ed. Jakarta: PT RINEKA CIPTA Jakarta.
- Putra, Fauzi Krisna, Hadi Ikham Syalsabila, and Eny Purwandari. 2024. "Pengungkapan Diri ( *Self disclosure* ) Dalam Komunikasi Antar Pribadi Remaja." 4(1): 2114–19.
- Rakhmawati, Yuliana. 2019. *Komunikasi Antar Pribadi*. 1st ed. ed. Nikmah Suryandari. surabaya: CV. Putra Media Nusantara.
- Sasferi, Nuzmi. 2022. "Sinergitas Kompetensi Sosial Dosen Terhadap Pembentukan Self-Disclosure Mahasiswa Tingkat Awal." 10(3): 380–87.
- Sugiyono. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. 5th ed. ed. Sutopo. Bandung: ALFABETA, CV.