

**EFEKTIVITAS KONSELING TEMAN SEBAYA DALAM  
MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI MAHASISWA  
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
ANGKATAN 2021 UIN PALOPO**

*Skripsi*

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Palopo  
untuk Melakukan Penelitian Skripsi  
dalam Rangka Penyelesaian Studi Jenjang Sarjana  
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam*



**IAIN PALOPO**

**Diajukan Oleh:**

**Putri**

NIM. 2101030061

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO  
2025**

**EFEKTIVITAS KONSELING TEMAN SEBAYA DALAM  
MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI MAHASISWA  
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
ANGKATAN 2021 UIN PALOPO**

*Skripsi*

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Palopo  
untuk Melakukan Penelitian Skripsi  
dalam Rangka Penyelesaian Studi Jenjang Sarjan  
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam*



**IAIN PALOPO**

**Diajukan Oleh:**

**Putri**

NIM. 2101030061

**Pembimbing:**

- 1. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.**
- 2. Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO  
2025**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri  
NIM : 2101030061  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

- 1 Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
- 2 Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada atau di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademis yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 8 Oktober 2025

Yang membuat pernyataan,




Putri  
NIM 2101030061

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "Efektivitas Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Palopo" yang ditulis oleh Putri, NIM. 2101030061, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Rabu, tanggal 8 Oktober 2025 M bertepatan dengan 15 Rabi'ul Akhir 1447 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Palopo, 15 Oktober 2025

### TIM PENGUJI

- |   |               |   |
|---|---------------|---|
| 1. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.             | Ketua Sidang  | (  ) |
| 2. Muhammad Ashabul Kahfi, S.Sos., M.A. | Penguji I     | (  ) |
| 3. Ria Amelinda, S.I.Kom., M.I.Kom.     | Penguji II    | (  ) |
| 4. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.          | Pembimbing I  | (  ) |
| 5. Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd.           | Pembimbing II | (  ) |

Mengetahui,

a.n Rektor UIN Palopo  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan  
Dakwah

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Islam

  
**Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.**  
NIP.19710512 199903 1 002

  
**Abdul Mutakabbir, S.O., M.Ag.**  
NIP.19900727 201903 1 013

## PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَحْمَدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

(أما بعد)

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Palopo” setelah melalui proses yang panjang.

Salawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw. kepada para keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya yang senantiasa berada di jalannya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo.

Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak, walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu,

penulis menyampaikan ucapan terimakasih serta penghargaan yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan kepada yang terhormat:

Penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, yaitu ayahanda Ma'sum dan ibunda Hasma yang selama ini telah merawat, membesarkan, memberikan kasih sayang, semangat dan motivasi serta tak lupa senantiasa mengirimkan doa demi kesuksesan masa depan penulis. Penulis juga mengucapkan dengan tulus banyak terima kasih kepada 7 saudara dan 2 saudari penulis yaitu Muzakkar, Munawir, Saifullah, Muspika, Iqbal, Tenri, Fahril, Ijal dan Al-Qausar yang selama ini memberikan banyak dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula, penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III UIN Palopo.
2. Dr. Abdain, S.Ag., M.H.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Palopo, beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Palopo.
3. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Abdul Mutakabbir, S.Q., M.Ag. dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.

5. Muhammad Ashabul Kahfi, S.Sos., M.A dan Ria Amelinda, S.I.Kom., M.I.Kom. selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberi arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I. selaku Dosen Penasehat Akademik.
7. Zainuddin, S.E., M.Ak., selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta Karyawan dan Karyawati dalam ruang lingkup UIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini
8. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai UIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di UIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Refita Cahyani, selaku sahabat seperjuangan penulis yang telah membantu dan terus mendukung penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Siti Lulu Nurhalisa dan Nurakma Risa yang selama ini banyak membantu dan memberikan dukungan yang luar biasa kepada penulis.
11. Dita Sardan, Hirna, Intan serta teman-teman mahasiswa BKI angkatan 2021 yang selama ini membantu dan memberikan saran kepada penulis.
12. Nur Syaputri, Sukma, Halima, Nurul, Halia, selaku teman dan keluarga yang ikut andil dalam mendukung dan menemani penulis dalam setiap langkah yang penulis tempuh.
13. Putri, selaku penulis skripsi yang telah berjuang dan berusaha dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan melewati banyaknya tantangan.

Akhirnya penulis menyelesaikan skripsi ini meskipun dengan banyak hambatan dan ujian, namun dapat dilewati dengan kuat karena adanya dukungan yang luar biasa dari berbagai pihak. Semoga Allah Swt. senantiasa membimbing kita semua dan mengarahkan hati kepada perbuatan baik dan menjauhi segala bentuk kemungkaran. Mudah-mudahan segala kebaikan yang dilakukan bernilai ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah Swt. Aamiin.

Palopo, 15 Oktober 2025

Putri

NIM. 2101030061



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN

### A. TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel berikut:

#### 1. Konsonan

Aksara Arab		Aksara Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ša	š	es dengan titik di atas
ج	Jim	J	Je
ح	ħa	ħ	ha dengan titik di bawah
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	zet dengan titik di atas
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	šad	š	es dengan titik di bawah
ض	ḍad	ḍ	de dengan titik di bawah
ط	ṭa	ṭ	te dengan titik di bawah
ظ	ẓa	ẓ	zet dengan titik di bawah
ع	‘ain	‘	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Aksara Arab		Aksara Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
اَ	<i>fathah</i>	a	A
اِ	<i>Kasrah</i>	i	I
اُ	<i>dammah</i>	u	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Aksara Arab		Aksara Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
يَ	<i>fathah dan yā'</i>	ai	a dan i
وَ	<i>kasrah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa* bukan *kayfa*

هَوَّلَ : *hauła* bukan *hawla*

### 3. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Aksara Arab		Aksara Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
ا... ...ى...	<i>fathah dan alif atau yā'</i>	ā	a dan garis di atas
ى...	<i>kasrah dan yā'</i>	ī	i dan garis di atas
و...ُ	<i>ḍammah dan wau</i>	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

### 4. Tā'marbūḥah

Transliterasi untuk *tā'marbūṭah* ada dua, yaitu: *tā'marbūṭah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah (t). Sedangkan *tā'marbūṭah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h).

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā'marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā'marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madānah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

#### 5. Syaddah (Tasydid)

*Syaddah* atau *tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydid* ( ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

الْحَجُّ : *al-ḥajj*

نُعِمُّ : *nu'ima*

عَدُوُّ : *'aduwwun*

Jika huruf *ى* bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (سى), maka ia ditransliterasikan seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ : *'alī* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)

عَرَبِيٌّ : *'arabī* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)

#### 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الرَّجُلُ : *ar-rajulu*

القَلَمُ : *al-qalamu*

الجَلَالُ : *al-jalālu*

#### 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') yang berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

#### 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*),

alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

*Syarh al-Arba 'īn al-Nawāwī*  
*Rislāh fi Ri'āyah al-Maṣlahah*

#### 9. Lafz Aljalālah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *musdāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِاللهِ دِينُ اللهِ *dīnullāh billāh*

Adapun *tā'marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz aljalālah*, ditransliterasikan dengan huruf (*t*). Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللهِ *hum fi rahmatillāh*

#### 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur'ān*

Naṣīr al Dīn al-Tūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfi

Al-Maṣlahah al-Tasyrī' al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi Ibnu Rusyd, Abū al- Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu)

Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi Abū Zaīd, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zaīd, Naṣr Ḥāmid Abū)

## B. DAFTAR SINGKATAN

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	: <i>subḥānahū wa ta'ālā</i>
saw.	: <i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
as	: <i>'alaihi al-salām</i>
H	: Hijrah
M	: Masehi
SM	: Sebelum Masehi
l	: Lahir tahun (untuk orang masih hidup saja)
w	: Wafat tahun
QS .../...: 4	: QS al-Baqarah/2: 4 atau QS Āli 'Imrān/3: 4
HR	: Hadis Riwayat

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
PRAKATA.....	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN .....	vi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR AYAT.....	xvi
DAFTAR HADIS .....	xviii
DAFTAR TABEL .....	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
ABSTRAK .....	xxii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	11
B. Kerangka Teori.....	13
C. Kerangka Pikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Definisi Operasional.....	29
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Instrumen Penelitian.....	33



E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	38
G. Validasi dan Realibilitas .....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Penelitian .....	43
B. Pembahasan.....	54
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61

## DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat 1 Qs al-Zumar/39:18.....	3
---------------------------------------	---

## DAFTAR HADIS

Hadis tentang keterbukaan diri.....	3
-------------------------------------	---

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain penelitian <i>One group pretest-postest</i> .....	30
Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen penelitian .....	36
Tabel 3.3 Skala Pernyataan positif.....	39
Tabel 3.4 Tingkat reabilitas berdasarkan nilai alpha .....	42
Tabel 4.1 Data mahasiswa BKI angkatan 2021 .....	44
Tabel 4.2 Hasil uji validitas .....	45
Tabel 4.3 Hasil uji reliabilitas .....	47
Tabel 4.4 Hasil pretest keterbukaan diri mahasiswa .....	47
Tabel 4.5 Hasil posttest keterbukaan diri mahasiswa kelompok eksperimen.....	50
Tabel 4.6 Hasil uji normalitas .....	53
Tabel 4.7 Hasil uji hipotesis .....	54
Tabel 4.8 Hasil uji keefektifan konseling teman sebaya.....	55
Tabel 4.9 Perbandingan hasil pretest dan posttest .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	27
Gambar 4.1 Pretest .....	59
Gambar 4.2 posttest.....	59

## ABSTRAK

**Putri, 2021.** “Efektivitas Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Palopo”. Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Subekti Masri dan Harun Nihaya.

Skripsi ini membahas tentang Efektivitas Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui seberapa efektif Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Informan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Palopo dengan populasi 75 dan sampel 37. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, dan dokumentasi melalui aplikasi *Google Meet*. Selanjutnya, data penelitian ini dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji-t menggunakan *Paired Sample t Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini efektif dimana uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti yaitu *Paired Sample t Test* dengan hasil nilai  $t_{hitung} 3.443 > 0,028$  ( $t_{hitung}$ ) dengan nilai sig  $0,001 < 0,05$ . Selain itu adapun uji *N-Gain* dengan hasil sebesar 84% termasuk dalam kategori efektif.

**Kata Kunci:** Konseling Teman Sebaya, Keterbukaan Diri, Mahasiswa

## ABSTRACT

**Putri, 2025.** *“The Effectiveness of Peer Counseling in Improving Self-Disclosure Among 2021 Cohort Students of the Islamic Guidance and Counseling Program at the State Islamic University of Palopo.”* Thesis of Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah, Universitas Islam Negeri Palopo. Supervised by Subekti Masri and Harun Nihaya.

This thesis examines the effectiveness of peer counseling in improving self-disclosure among students of the 2021 cohort of the Islamic Guidance and Counseling Program at the State Islamic University of Palopo. The purpose of this study is to determine how effective peer counseling is in enhancing self-disclosure among these students. This research employs a quantitative method with an experimental approach. The informants in this study were students of the Islamic Guidance and Counseling Program, with a total population of 75 and a sample of 37 participants. Data collection techniques included observation, questionnaires, and documentation conducted via Google Meet. The data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, and t-tests through the Paired Sample t-Test. The results indicate that the peer counseling intervention was effective. The hypothesis testing using the Paired Sample t-Test produced a t-value of  $3.443 > 0.028$  with a significance value of  $0.001 < 0.05$ . Furthermore, the N-Gain score reached 84%, which falls into the “effective” category.

**Keywords:** Peer Counseling, Self-Disclosure, Students

Verified by UPB



## الملخص

بوتري، ٢٠٢٥. "فاعلية الإرشاد بالأقران في زيادة الانفتاح الذاتي لدى طلبة برنامج الإرشاد والتوجيه الإسلامي دفعة ٢٠٢١ في الجامعة الإسلامية الحكومية بالوبو." رسالة جامعية برنامج دراسة الإرشاد والتوجيه الإسلامي، كلية أصول الدين والآداب والدعوة، الجامعة الإسلامية الحكومية بالوبو. بإشراف سوبكتي ماسري وهارون نيهيا.

تناول هذه الرسالة فاعلية الإرشاد بالأقران في زيادة الانفتاح الذاتي لدى طلبة برنامج الإرشاد والتوجيه الإسلامي دفعة ٢٠٢١ في الجامعة الإسلامية الحكومية بالوبو. ويهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير الإرشاد بالأقران في تعزيز الانفتاح الذاتي لدى الطلبة. اعتمد البحث المنهج الكمي بالأسلوب التجريبي. وبلغ مجتمع البحث ٧٥ طالبًا، وتم اختيار عينة مكوّنة من ٣٧ طالبًا. وتم جمع البيانات من خلال الملاحظة، والاستبانة، والتوثيق عبر القاعات الافتراضية. وتم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي، واختبار التوزيع الطبيعي، واختبار القيمة الإحصائية للعينات المترابطة. وأظهرت النتائج فاعلية واضحة؛ إذ بلغت القيمة الإحصائية المحسوبة ٣,٤٤٣ مع قيمة دلالة ٠,٠٠١، وهي أدنى من ٠,٠٥، مما يدل على وجود فرق دالّ قبل تطبيق الإرشاد بالأقران وبعده. كما أظهر تحليل متوسط الزيادة النسبية أن نسبة التحسّن بلغت ٨٤٪، وهو ما يشير إلى أن الإرشاد بالأقران يعد أسلوبًا فعّالًا في زيادة الانفتاح الذاتي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد بالأقران، الانفتاح الذاتي، الطلبة

م التحقق من قبل وحدة تطوير اللغة





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam bersosialisasi, seorang individu diharapkan mampu memiliki keterbukaan diri sehingga lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Keterbukaan diri merupakan suatu hal yang menggambarkan diri seseorang secara personal seperti sikap, karakter dan ekspresi yang apa adanya. Keterbukaan diri adalah bentuk komunikasi yang selama ini disimpan atau dirahasiakan dari orang lain.<sup>1</sup> Keterbukaan diri adalah suatu relasi yang terjalin dengan adanya ketulusan, kejujuran serta rasa empati yang membuat lebih dekat. Cristensens dalam Ani Wardah, mengungkapkan bahwa keterbukaan diri termasuk aspek utama dalam suatu hubungan yang bertujuan untuk saling berbagi informasi tentang diri sendiri.<sup>2</sup>

Seseorang yang terbuka dalam suatu hubungan akan meningkatkan kepuasan pada hubungan tersebut. Hal ini disebabkan adanya saling keterbukaan terkait diri sendiri pada pasangan sehingga seseorang mampu lebih saling mengenali dan memahami satu sama lain. Keterbukaan diri ialah kemampuan mengungkapkan informasi terkait diri sendiri. Adapun informasi yang dimaksud

---

<sup>1</sup>Sania Putri Salsabila et al, Buku Panduan Permainan dalam Quiz sebagai Media untuk Melatih Keterbukaan Diri, Vol. 9 (2), *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2023, hal. 229

<sup>2</sup>Ani Wardah, Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban Bullying, *Indonesia Journal Of Learning Education and Counseling*, Vol.2(2), 2020, hal. 184

dalam hal ini adalah terkait sesuatu yang dipikirkan, dirasakan serta hal-hal yang berhubungan dengan permasalahan seseorang.<sup>3</sup>

Keterbukan diri juga dibahas dalam perspektif Islam yaitu:

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُوا  
الْأَلْبَابِ

Terjemahnya:

“Yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik diantaranya, mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal”. (QS. Az-Zumar, 39:18)<sup>4</sup>

Berdasarkan ayat tersebut, Quraish Shihab menjelaskan bahwa seorang intelektual adalah orang yang kreatif, selalu berusaha mencari kemungkinan baru yang mungkin lebih baik dari yang sudah ada.<sup>5</sup> Artinya orang-orang yang berilmu ialah orang yang memiliki kemampuan untuk terus mencari dan mengusahakan sesuatu yang belum ia ketahui dan ia dapatkan. Dalam hal ini seseorang yang cerdas merupakan orang-orang yang terus berusaha mengembangkan kemampuan yang dimiliki termasuk kemampuan untuk bergaul dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang lebih.

---

<sup>3</sup>Katharina E.P Korohama dan Vinsensia Owa, Pengaruh Penggunaan Cyber Counseling Terhadap Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kupang, Vol.2(1), *Haumeni Journal Of Education*, 2022, hal 77

<sup>4</sup>Kementrian Agama RI, Al- Qur'an dan Terjemannya, Diponegoro, (Bandung 2021)

<sup>5</sup>Ridhouh Wahidi, *Tafsir Ayat-Ayat Tarbawi*, (Daerah Istimewa Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2016), hal. 214

Keterbukaan diri merupakan suatu proses pengungkapan diri dengan wujud memberikan informasi ataupun perasaan tenang diri sendiri dengan jujur terhadap orang-orang. Pengenalan diri merupakan salah satu hal yang penting diterapkan di lingkungan sosial.<sup>6</sup> Rasulullah saw. memerintahkan setiap muslim agar memiliki watak shidiq sebab shidiq membawa kebaikan sedangkan kebaikan akan membawa ke surga, sebagaimana sabda Rasul.

عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصِّدْقَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدْقًا وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبُ فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكْذِبُ وَيَتَحَرَّى الْكَذِبَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَابًا

Artinya:

Dalam Shahih Muslim, dari Abdullah bin Mas'ud r.a., Rasulullah saw. bersabda: *“Hendaklah kalian selalu berlaku jujur, karena kejujuran membawa kepada kebaikan, dan kebaikan mengantarkan seseorang ke Surga. Dan apabila seorang selalu berlaku jujur dan tetap memilih jujur, maka akan dicatat di sisi Allâh sebagai orang yang jujur. Dan jauhilah oleh kalian berbuat dusta, karena dusta membawa seseorang kepada kejahatan, dan kejahatan mengantarkan seseorang ke Neraka. Dan jika seseorang senantiasa berdusta dan memilih kedustaan maka akan dicatat di sisi Allâh sebagai pendusta.”*(HR. Muslim No. 2607)<sup>7</sup>

Keterbukaan diri terbentuk dengan adanya kejujuran. Kejujuran menjadi sebuah dasar bagi seseorang dalam mengungkapkan segala hal tentang dirinya. Dengan memberikan informasi yang benar tentang diri kepada orang lain, maka

<sup>6</sup>Teguh Wiyono dan Abdul Muhid, Self Disclosure Melalui Media Instagram: Dakwah bi al-nafsi Melalui Keterbukaan Diri Remaja, Vol 4(2), *Jurnal Ilmu Dakwah*, 2020, hal.148

<sup>7</sup>Bariah, Keterbukaan Diri dalam Jejaring Sosial Facebook pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Desa Tebedak II Kecamatan Payaraman, (2018): [https://repository.radenfah.ac.id/8859/1/BARIAH%20\(12350029\).pdf](https://repository.radenfah.ac.id/8859/1/BARIAH%20(12350029).pdf)

seseorang dapat lebih mudah dikenali oleh orang-orang sekitar sehingga hubungan sosial dapat terjalin secara baik.

Keterbukaan diri berkaitan dengan diri seseorang dimasa lalu, perasaan tentang orang lain maupun diri sendiri, pengungkapan tentang ketertarikan dengan suatu hal, pengungkapan tentang ekonomi atau karir, hingga pengungkapan tentang perasaan kepada orang atau teman dekat.<sup>8</sup> Devito dalam penelitian Lisa Mardiana mengungkapkan bahwa *self disclosure* adalah salah satu bentuk komunikasi, mengungkap informasi pribadi yang harusnya dirahasiakan atau disembunyikan dari orang lain namun malah dikomunikasikan dengan orang lain.<sup>9</sup> Pengungkapan diri terkait informasi yang membahas tentang pengalaman, perasaan, rencana masa depan serta cita-cita seseorang.<sup>10</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan suatu kemampuan individu untuk mengungkapkan segala hal yang ada pada dirinya. Artinya, seseorang yang terbuka kepada orang lain terkait apa yang dia rasakan, harapkan, pikirkan atau bahkan hal-hal kecil yang menyangkut kepribadiannya sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rukmana Hilomalo dkk tahun 2024 dengan judul “Pengaruh *Expresissive Writing* untuk Meningkatkan *Self*

---

<sup>8</sup>Debi Prahesti Candra Sari, Keterbukaan Diri Pada Remaja Korban Cyberbullying, *Psikobornea*, Vol.5(1), 2017, hal. 70

<sup>9</sup>Lisa Mardiana dan Adinda Fa'zia Zi'ni, Pengungkapan Diri Pengguna Akun Autobase Twitter @Subtanyarl, Vol.3(1), *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2020, hal. 40

<sup>10</sup>Riangga Diko Mahardika dan Farida, *Pengungkapan Diri Pada Instagram Instastory*, Vol.3(1), *Jurnal Studi Komunikasi*, 2019, hal.104

*Disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang<sup>11</sup>, mengatakan bahwa terdapat 29,6% mahasiswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menjadikan keterbukaan diri sebagai permasalahan yang harus diatasi melalui proses konseling yang sesuai dengan permasalahan tersebut.

Berdasarkan prapenelitian yang telah dilakukan peneliti melalui pembagian angket dan observasi dengan mengamati perilaku dan karakter mahasiswa BKI angkatan 2021 secara keseharian, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa BKI angkatan 2021 memiliki perilaku yang cenderung tertutup dengan lingkungan sekitarnya termasuk teman-temannya. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas mereka yang terlalu monoton, malas untuk berbaur dengan teman-teman lainnya, serta terlalu fokus untuk diri sendiri. Selain itu berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa banyak diantara mereka yang tidak memilih untuk bergabung ke komunitas ataupun organisasi intra maupun ekstra kampus.

Mahasiswa BKI angkatan 2021 yang memiliki keterbukaan diri rendah umumnya disebabkan oleh kebiasaan yang sejak dulu malas untuk bergaul dan memperluas relasi. Mereka menganggap bahwa mengikuti suatu komunitas atau bergabung dengan banyak relasi membutuhkan waktu dan tenaga sehingga membuat mereka lebih memilih untuk diam dan tertutup tanpa mengeksplor kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki.

---

<sup>11</sup>Rukmana Hilomalo, Maifa Zikra, et al, Pengaruh *Expressive Writing* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang, *Journal of Psychology*, Vol.2, No.1, hal.1

Selain itu, adanya batasan dari orang tua yang melarang anaknya untuk bergaul lebih luas juga menjadi salah satu alasan mahasiswa BKI angkatan 2021 untuk tidak mengikuti organisasi intra maupun ekstra kampus. Orang tua mereka menganggap bahwa pergaulan seperti itu hanya dapat memberikan pengaruh buruk bagi proses perkuliahan anaknya. Ada beberapa mahasiswa BKI angkatan 2021 yang mengungkapkan bahwa mereka sempat berdebat dengan orang tua perihal tersebut namun orang tua mereka tetap melarang dan membatasi pergaulan anaknya.

Setelah membagikan angket ke mahasiswa BKI angkatan 2021 ditemukan bahwa memang terdapat banyak diantara mereka yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang cukup rendah. Oleh karena itu peneliti memilih mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 sebagai subjek penelitian dalam menerapkan metode konseling teman sebaya untuk meningkatkan keterbukaan diri individu.

Seseorang yang tidak mempunyai kemampuan dalam menyampaikan informasi terkait dirinya kepada individu lain bukan berarti tidak memiliki permasalahan atau informasi tentang dirinya. Hal ini sering kali disebabkan kurangnya rasa percaya kepada orang lain sehingga seseorang bungkam terkait dirinya sendiri terhadap orang lain karna kurangnya rasa percaya serta adanya pengalaman buruk yang pernah ada pada masa lalunya.

Konseling teman sebaya, merupakan salah satu cara yang bisa diterapkan dalam meningkatkan keterbukaan diri individu. Konseling teman sebaya merupakan suatu bimbingan yang dilakukan seseorang terhadap orang lain secara

sistematis. Seseorang yang menjadi pembimbing diberikan kesempatan untuk dibimbing terkait konseling oleh konselor. Konseling sebaya ialah suatu proses konseling yang menggunakan teman sebaya yang sebelumnya telah diberikan pelatihan terkait konseling. Hal ini diharapkan agar teman sebaya bisa dijadikan sebagai mediator oleh konselor untuk menggali informasi atau masalah yang ada pada diri seseorang.<sup>12</sup>

Adanya dorongan dari teman sebaya mampu memberikan dukungan kepada individu yang memiliki masalah sosial, keluarga, pertemanan, percintaan hingga masalah pribadi lainnya. Dengan adanya dukungan tersebut seseorang mampu berkembang dengan lebih baik sebab adanya rasa nyaman dan aman dengan teman sebaya. Konseling teman sebaya juga memberikan rasa peka kepada seseorang untuk lebih peduli terhadap teman sebayanya. Penerapan konseling teman sebaya menimbulkan dampak yang positif untuk seseorang yang sebelumnya tertutup atau individu yang memiliki masalah personal untuk lebih baik dan mampu menemukan solusi dari permasalahan tersebut.<sup>13</sup>

Apabila konseling teman sebaya ini tidak diterapkan maka orang-orang yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah atau cenderung tertutup, maka akan berdampak negative untuk dirinya sendiri dan orang lain. Memiliki keterbukaan diri yang baik mampu membangun hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya termasuk teman sebaya. Kurangnya interaksi dengan teman sebaya

---

<sup>12</sup>Romiaty et al., *Model Konseling Teman Sebaya Untuk Mahasiswa Dengan Menggunakan Aplikasi WhatsApp*, Vol.6(3), Jurnal Basicedu, 2022, hal. 5159

<sup>13</sup>Fauziah Nasution et al., *Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Interpersonal Skill Melalui Konseling Teman Sebaya Kelas IX-3 SMP Swasta Budisatrya Medan*, Vol.4(1), *Jurnal Edukasi Nonformal*, 2023, hal.338

membuat seseorang tidak dapat mengekspresikan tentang identitas dirinya, perasaan dan impian yang dimiliki.

Konseling teman sebaya dilakukan untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang sebelumnya tidak mampu diselesaikan sendiri atau melibatkan orang lain. Dalam lingkungan sosial teman sebaya sangat diperlukan untuk dijadikan sebagai pendengar atau teman curhat yang mampu membantu memberikan solusi terkait permasalahan yang sedang dihadapi. Teman sebaya juga sebaiknya bisa dijadikan sebagai orang yang mampu menampung semua informasi kepribadian seseorang. Terkhusus seseorang yang memiliki karakter yang tidak mampu terbuka tentang informasi serta masalah pribadi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk menerapkan konseling teman sebaya kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Palopo angkatan 2021 yang tidak memiliki kemampuan untuk mengungkapkan informasi pribadi termasuk masalah sosial yang dialami. Hal ini dikarenakan melihat dari hasil pra observasi bahwa faktanya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam membutuhkan konseling sebaya ini untuk mampu meningkatkan keterbukaan diri dengan teman sebayanya. Dengan demikian tujuan dari penelitian ini yaitu agar mahasiswa tersebut mampu lebih terbuka dan percaya dengan teman sebayanya sehingga mereka mampu untuk saling memahami, mengenali dan saling memberikan solusi dalam setiap masalah yang mereka alami. Maka dari itu peneliti mengambil judul penelitian: “Efektivitas Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Palopo”.



## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “seberapa efektif konseling teman sebaya dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui seberapa efektif konseling teman sebaya dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021”

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan wawasan bagi calon konselor terkait konseling sebaya dalam meningkatkan keterbukaan diri
- b. Sebagai sumber informasi ataupun referensi tentang kegiatan konseling teman sebaya dalam meningkatkan keterbukaan diri

### 2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu membantu mahasiswa untuk bisa meningkatkan keterbukaan diri pada teman sebaya melalui proses konseling teman sebaya.
- b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif yang efektif dalam membantu meningkatkan keterbukaan diri seseorang.





## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Mempertimbangkan beberapa karya ilmiah yang diamati, penelitian terdahulu yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rhifani Benawati pada tahun 2023 berjudul *“Pelaksanaan Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Tahun Akademik 2021/2022 UIN SUSKA RIAU.”* Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan fakta secara faktual dan akurat, serta menjelaskan hubungan antara fenomena yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling teman sebaya terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan keterbukaan diri (self disclosure) individu. Hal ini didukung oleh keterampilan konselor sebaya, terutama dalam hal kemampuan mendengarkan secara aktif dan menunjukkan empati.

Berdasarkan hal tersebut maka adapun Persamaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang yaitu memberikan pembekalan terkait konseling teman sebaya secara bertahap kepada calon konselor teman sebaya. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang yaitu penelitian terdahulu menggunakan metode deskriptif

fenomenologi sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis eksperimen.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah Az-Zahra Abdillah, Anisa Rahmadani dan Syariful melalui judul penelitian “Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri (Studi Eksperimen terhadap Santri MA TEI Multazam Bogor)” pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan hasil penelitian menghasilkan bahwa konseling sebaya efisien meningkatkan penerimaan diri santri.

Berdasarkan hal tersebut maka adapun Persamaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang yaitu Penelitian dilaksanakan secara individu dan kelompok dengan melihat kesiapan konseli setelah konselor mengikuti pelatihan konseling sebaya. Selain itu terdapat pula perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu penelitian terdahulu bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri santri sedangkan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Wiwi Saputri, A. Aztri Fitrahayani Alam dan Salmiati dengan judul penelitian “Penerapan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya” tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pengumpulan data menggunakan angket dan observasi. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan

teknik latihan asertif untuk meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya mahasiswa STKIP Andi Matappa memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterbukaan diri dalam berkomunikasi dengan sesama rekan mahasiswa. Hal ini terlihat dari peningkatan pada setiap pertemuan berdasarkan aspek-aspek yang diamati selama penerapan teknik latihan asertif. Penerapan teknik ini terbukti mampu meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya di lingkungan mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang yaitu sama sama menggunakan angket untuk mengumpulkan data mengenai tingkat keterbukaan diri subjek penelitian. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan sekarang yaitu penelitian terdahulu menggunakan teknik *Assertive training* untuk membantu meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa sedangkan penelitian ini menggunakan metode konseling teman sebaya untuk meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Konseling Teman Sebaya**

#### **a. Pengertian Konseling Teman Sebaya**

Tindal and Gray melalui penelitian Abdullah Pandang mengartikan konseling sebaya sebagai bentuk pemberian yang dilakukan oleh orang-orang nonprofesional yang melakukan suatu peran untuk membantu orang lain atau teman sebayanya. Sementara itu, Tindall dan Black mengartikan konseling sebaya sebagai

“a variety of interpersonal helping behavior assumed by nonprofessionals who undertake a helping role with others”. Konseling sebaya diartikan sebagai suatu kegiatan bantuan interpersonal yang dilakukan oleh tenaga nonprofesional yang dilakukan untuk membantu orang lain.

Konseling sebaya adalah penggunaan keterampilan pemecahan masalah dan mendengar aktif untuk membantu orang lain yang sebaya. Dalam hal ini teman sebaya ialah orang yang sama baik dari segi situasi, budaya maupun latar belakang.<sup>1</sup>Konseling sebaya adalah sebuah proses pemberian bantuan oleh tenaga non-profesional kepada klien setelah mendapatkan pelatihan dan pembinaan oleh konselor ahli. Konseling sebaya pada dasarnya merupakan suatu cara bagi individu untuk belajar membantu dan memperhatikan siswa lain dengan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>2</sup> Konseling teman sebaya merupakan suatu kegiatan yang meliputi berbagai macam tingkah laku untuk membantu konseli secara pribadi perantara teman sebaya.

Konseling teman sebaya merupakan bentuk bimbingan yang dilakukan secara sistematis oleh seorang siswa kepada siswa lainnya. Sebelum menjalankan perannya, siswa yang berfungsi sebagai pembimbing terlebih dahulu mendapatkan pelatihan atau arahan dari konselor. Dalam perannya, pembimbing berperan sebagai

---

<sup>1</sup>Abdullah Pandang, *Program Konseling Sebaya di Sekolah*, (Bogor:2019), hal.7

<sup>2</sup>Fatimah Az-Zahra, et.al, *Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Studi Eksperimen terhadap Santri MA TEI Multazam Bogor)*, Vol.6,No.1, *Islamic Counseling Journal*, 2023, hal. 14

mentor yang membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan baik yang bersifat akademik maupun non-akademik.<sup>3</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling teman sebaya merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk memberikan ruang bagi individu dalam mengungkapkan permasalahannya kepada teman sebayanya, yang sebelumnya telah mendapatkan bimbingan dari seorang konselor. Dalam hal ini, konselor sebaya berperan membantu individu dalam menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapinya.

#### b. Tujuan Konseling Teman Sebaya

Konseling sebaya bertujuan untuk mengembangkan kepekaan, kepedulian, serta sikap positif dalam kehidupan sosial individu. Selain itu, konseling ini juga membantu remaja dalam memahami permasalahan secara lebih mendalam dan membentuk sikap yang positif serta konstruktif dalam menghadapi berbagai persoalan. Melalui edukasi yang dilakukan antar teman sebaya, dapat tercipta rasa senasib dan sepenanggungan yang dibangun melalui komunikasi yang interaktif.

Konseling sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku kesehatan, serta efikasi diri remaja, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas hidup mereka.<sup>4</sup> Konseling ini menjadi sarana yang efektif karena remaja cenderung lebih nyaman untuk

---

<sup>3</sup>Romiaty, et.al, Model Konseling Teman Sebaya untuk Mahasiswa dengan Menggunakan Aplikasi WhatsApp, Vol 6, No.3, *Jurnal Basicedu*, 2022, hal. 5158

<sup>4</sup>Junneris Aritonang et al., Peningkatan Pengetahuan Cara Peningkatan Produksi Melalui Edukasi Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling), Vol.7,No.1, *Journal of Midwifery Science*, 2023, hal. 81.



menceritakan permasalahannya kepada teman sebayanya. Program konseling teman sebaya dirancang untuk membantu remaja dalam memecahkan masalah, mendengarkan secara aktif, serta memberikan dukungan emosional, sehingga mampu mendorong kerja sama dalam mengembangkan keterampilan hidup.<sup>5</sup> Teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang, khususnya pada masa remaja.

#### c. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Teman Sebaya

Pelaksanaan konseling sebaya terdiri dari beberapa tahap yaitu:

##### 1) Tahap Awal

Konseling sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku kesehatan, serta efikasi diri remaja, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas hidup mereka. Konseling ini menjadi sarana yang efektif karena remaja cenderung lebih nyaman untuk menceritakan permasalahannya kepada teman sebayanya. Program konseling teman sebaya dirancang untuk membantu remaja dalam memecahkan masalah, mendengarkan secara aktif, serta memberikan dukungan emosional, sehingga mampu mendorong kerja sama dalam mengembangkan keterampilan hidup. Teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang, khususnya pada masa remaja.

---

<sup>5</sup>Mutiara Jais, et al., Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Lifeskill Remaja, Vol.6, No.1, *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam*, 2018, hal. 63.

## 2) Tahap Kerja

Konselor sebaya menerapkan empati dan mengeksplorasi permasalahan yang dihadapi konseli, kemudian membangun afeksi positif guna membantu konseli menghadapi masalahnya. Konselor juga melatih konseli untuk bertindak secara konstruktif dalam menyikapi situasi yang dihadapi. Selain itu, penting bagi konselor untuk menjaga hubungan yang baik dengan konseli agar tetap terjalin dengan baik. Apabila permasalahan yang dihadapi konseli berada di luar kapasitasnya, konselor sebaya perlu melakukan alih tangan kasus kepada konselor profesional.

## 3) Tahap Akhir

Konselor sebaya menanyakan kepada konseli mengenai kondisi pikiran dan perasaannya setelah menjalani sesi konseling. Selain itu, konselor juga mengevaluasi manfaat yang dirasakan konseli dari proses konseling yang telah dilakukan. Bersama dengan konselor ahli, konselor sebaya turut mengamati perubahan sikap positif yang ditunjukkan konseli dalam menghadapi dan mengatasi permasalahannya.<sup>6</sup>

Dalam pengembangan keterampilan dasar konseling, seperti menerima konseli (attending), menunjukkan empati, mengajukan pertanyaan, mendengarkan secara aktif, merefleksi, melakukan paraphrase, dan problem solving, Tindal dan Gray mengusulkan model *micro-solving* yang mencakup lima perilaku esensial, yaitu:

---

<sup>6</sup>Romiaty, et.al, Model Konseling Teman Sebaya untuk Mahasiswa dengan Menggunakan Aplikasi WhatsApp, Vol 6, No.3, *Jurnal Basicedu*, 2022, hal. 5159-5160

- 1) Pelatih memberikan penjelasan singkat mengenai makna dan tujuan dari keterampilan konseling yang akan diterapkan.
- 2) Pelatih memberikan contoh atau demonstrasi praktik beberapa keterampilan tersebut, serta memberikan kesempatan kepada calon konselor sebaya untuk mengajukan pertanyaan.
- 3) Praktik keterampilan konseling yang dilakukan oleh konselor sebaya.
- 4) Evaluasi terkait hasil praktik dari konselor sebaya
- 5) Pemberian tugas kepada konselor sebaya diluar kegiatan pelatihan untuk menambah wawasan terkait keterampilan-keterampilan yang harus dimiliki.<sup>7</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa konseling teman sebaya memiliki beberapa tahapan penting dalam proses pelaksanaannya. Tahapan tersebut dimulai dari pemilihan calon konselor sebaya, pemberian bimbingan kepada calon konselor, hingga pelaksanaan konseling yang dilakukan antara konselor sebaya dan teman sebayanya.

## 2. Keterbukaan Diri

### a. Pengertian Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan bentuk ungkapan perasaan, reaksi, atau informasi pribadi yang disampaikan secara terbuka kepada orang lain, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi timbal balik. Seseorang yang

---

<sup>7</sup>Abdullah Pandang, *Program Konseling Sebaya di Sekolah*, (Bogor:2019), hal.29

enggann mengungkapkan dirinya cenderung bersikap tertutup, menyendiri, kurang berpartisipasi dalam aktivitas sosial, memiliki kualitas belajar yang rendah, dan cenderung memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan.<sup>8</sup> Menurut Devito, keterbukaan diri adalah bentuk komunikasi di mana seseorang mengungkapkan identitas atau informasi pribadi yang biasanya bersifat rahasia atau tidak diungkapkan kepada orang lain.<sup>9</sup>

Menurut Wheelers dan Grotz, keterbukaan diri merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Keterbukaan diri merupakan suatu hubungan interaksi seseorang yang didasari oleh perasaan tulus, penerimaan kepada orang lain yang tulus serta rasa empati yang membuat hubungan lebih dekat. Keterbukaan diri ialah interaksi yang saling menguntungkan baik yang memberikan informasi maupun yang menerima atau mendengarkan informasi tersebut.<sup>10</sup>

Roloff dalam penelitian Justicia berpendapat Keterbukaan diri merupakan bentuk ekspresi yang disampaikan seseorang dalam mengungkapkan informasi pribadi yang bersifat deskriptif, afektif, dan

---

<sup>8</sup>Sri Julianti Telaumbanua et al., Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Keterbukaan Diri (Self Disclosure), Peningkatan Kualitas Kegiatan Belajar terhadap Motivasi Berprestasi dalam Belajar, Vol. 6, No.3, *Journal on Education*, 2024, hal. 16399

<sup>9</sup>Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education), 1992), hal.112

<sup>10</sup>Ani Wardah, Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban Bullying, Vol.2, No.2, *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2020, hal. 184

evaluatif.<sup>11</sup> Artinya seseorang yang memiliki keterbukaan tinggi dapat mengungkapkan informasi tentang dirinya secara jujur dan apa adanya mulai dari perasaan emosi, ataupun minat yang dimiliki.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri adalah salah satu cara seseorang dalam mengungkapkan emosi, impian ataupun permasalahan yang dialami. Dengan mengungkapkan apapun terkait diri sendiri kepada orang lain maka akan membuat diri lebih yakin dan percaya diri. Selain itu individu juga dapat memiliki lingkungan yang lebih positif dan mendukung terkait apapun yang ingin dicapai.

#### b. Aspek Keterbukaan Diri

Devito mengungkapkan bahwa terdapat 5 aspek keterbukaan diri yaitu sebagai berikut:

- 1) *Amount, Amount*, menunjukkan frekuensi seseorang melakukan keterbukaan diri dan durasi pesan yang bersifat terbuka atau waktu yang diperlukan untuk mengungkapkan perasaan. Kuantitas dari keterbukaan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi waktu yang diperlukan untuk mengungkapkan diri terhadap orang lain. Contohnya seperti frekuensi berbagi informasi yang dapat dilihat dari

---

<sup>11</sup>Justicia Chantika Dhea Ardha, Nofha Rina, Pengaruh Keterbukaan Diri Terhadap Hubungan Rasional Antar Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Telkom, Vol 10,No1, *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, 2022, hal.138.

seringnya seseorang berbagi perasaan atau permasalahan dengan orang lain.

- 2) *Valensi*, aspek ini menunjukkan kualitas positif maupun negatif dari keterbukaan diri. Seseorang dapat mengungkapkan hal-hal yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan tentang dirinya, baik memuji kelebihan maupun mengkritik kekurangan dirinya sendiri. Contohnya, seseorang dapat menceritakan pencapaiannya ataupun mengungkapkan kelemahan pribadi kepada orang lain.
- 3) *Accuracy/Honesty*, yaitu ketepatan dan kejujuran individu dalam melakukan keterbukaan diri sangat penting. Tingkat keterbukaan diri seseorang dapat berbeda-beda tergantung pada seberapa jujur informasi yang disampaikan. Misalnya, seseorang yang menyampaikan informasi tentang dirinya secara jujur, jelas, dan tanpa penambahan atau pengurangan fakta menunjukkan keterbukaan diri yang tepat.
- 4) *Intention*, sejauh mana individu mengungkapkan hal-hal yang ingin disampaikan, serta seberapa besar kesadaran individu dalam mengendalikan informasi yang akan dibagikan kepada orang lain. Contohnya, seseorang berbagi informasi pribadi secara sadar dan dengan penuh kepercayaan kepada orang lain.
- 5) *Intimate/keakraban*, yaitu individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai inmpersonal

atau hal yang tidak benar.<sup>12</sup> Contohnya seseorang menceritakan pengalaman masa lalu yang traumatis ataupun rasa takut yang dimiliki kepada orang lain.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa aspek tersebut, maka adapun beberapa indikator dari keterbukaan diri menurut Devito yaitu:

- a) Frekuensi dan lamanya waktu yang diperlukan untuk membuka diri kepada orang lain.
  - b) Berupa hal yang positif maupun negatif dari pengungkapan diri seseorang.
  - c) Kejujuran dan ketepatan seseorang pada saat mengungkapkan dirinya.
  - d) Seberapa luas seseorang dapat mengungkapkan dirinya sesuai dengan informasi yang diungkapkan kepada orang lain.
  - e) Sejauh mana seseorang akan mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi dari dirinya.
- c. Terdapat lima fungsi keterbukaan diri yaitu:

#### 1) Ekspresi

Mengatakan apa yang dirasakan dan bercerita tentang kekesalan hidup, keterbukaan diri ini seperti memberi kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang dirasa.

#### 2) Penjernihan diri

---

<sup>12</sup>Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education), 1992), hal.112

Dengan berbagi perasaan dan pengalaman dengan seorang teman, dapat meningkatkan pemahaman terkait siapa dirinya yang sesungguhnya. Membahas masalah yang dihadapi dengan teman atau orang terdekat mampu membuat pikiran menjadi lebih jernih dan dapat mengetahui titik dari permasalahan yang dihadapi.

### 3) Keabsahan sosial

Dengan mencerminkan apa yang dirasakan dapat membuat teman bicara memberikan tanggapan yang membuat pengetahuan suatu realitas sosial.

### 4) Kendali Sosial

Dengan pengungkapan diri, maka kita dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang diri kita sebagai kendali sosial.

### 5) Perkembangan hubungan

Saling berbagi informasi serta saling mempercayai merupakan salah satu cara untuk membangun suatu hubungan yang lebih dekat.<sup>13</sup>

### 6) Berdasarkan kelima fungsi keterbukaan diri tersebut dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri memiliki banyak manfaat bagi diri sendiri serta lingkungan sosial. Dengan keterbukaan diri yang dimiliki oleh seseorang maka dapat membuat seseorang mampu

---

<sup>13</sup>Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar Manusia Kuliah Dasar Edisi Kelima terj. Agus Moulana*, (Jakarta: Professional Books, 1997), hal.63-64.



mengekspresikan dirinya, membagi cerita dengan lingkungan sekitar hingga membangun hubungan baik pula dengan lingkungan sekitar.

#### d. Faktor Keterbukaan Diri

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterbukaan diri adalah sebagai berikut:

- 1) Penerimaan sosial, artinya seseorang mampu mengungkapkan informasi terkait dirinya guna untuk meningkatkan penerimaan sosial serta digemari oleh orang lain.
- 2) Pengembangan hubungan, berbagi informasi terkait diri pribadi merupakan salah satu upaya untuk memulai dan menjalin hubungan yang lebih intim.
- 3) Ekspresi diri, terkadang seseorang membuat dirinya lega dan mengurangi stres akibat memendam perasaan yang telah dirasakan. Maka dari itu dengan cara mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stres.
- 4) Kontrol sosial, terkadang seseorang mengungkapkan ataupun menyembunyikan informasi terkait diri pribadi sebagai alat kontrol sosial untuk diri sendiri.<sup>14</sup>

Berdasarkan faktor-faktor tersebut dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri disebabkan oleh adanya pengaruh sosial yang membuat seseorang mampu mengungkapkan informasi diri serta adanya perasaan yang

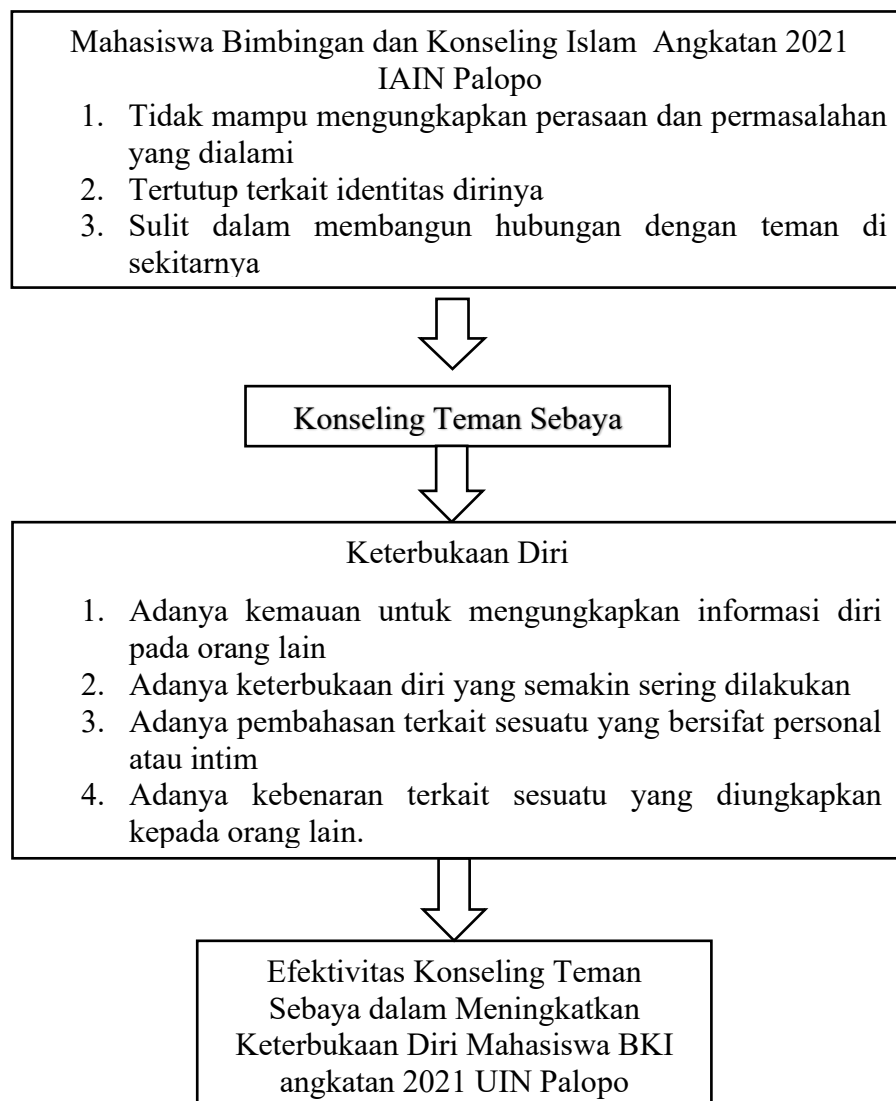
---

<sup>14</sup> Shelley E. Taylor et al., *Psikologi Sosial Edisi kedua belas, dialih bahasakan oleh Tri Wibowo B.S.* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 334

mengharuskan diri untuk mengungkapkannya agar mampu merasakan kondisi emosional yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

### C. Kerangka Pikir

Berikut ini adalah kerangka pikir yang akan penulis jadikan acuan dalam penelitian terkait dengan peran konseling teman sebaya dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab angkatan 2022 UIN Palopo.



**Gambar 2.1** Kerangka Pikir

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah kesimpulan sementara yang harus dibuktikan kebenarannya atau dapat dikatakan proposisi tentative tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesa selalu disajikan dalam bentuk pendapat yang menghubungkan secara eksplisit maupun implisit satu variabel dengan variabel lainnya.<sup>15</sup>

Hipotesis dirumuskan sebagai tanggapan teoretis terhadap pernyataan masalah penelitian, bukan tanggapan empiris. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) hipotesis nol ( $H_o$ ) merupakan dua hipotesis yang akan diuji. Hipotesis alternatif menunjukkan bahwa harus ada perbedaan antara dua kategori. Sedangkan hipotesis nol berarti tidak ada perbedaan antar variabel atau variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.<sup>16</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka penggunaan hipotesis dalam penelitian sesungguhnya baru sekedar jawaban sementara terhadap hasil penelitian yang akan dilakukan. Adapun hipotesis penelitian dalam ini yaitu konseling teman sebaya sangat efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 UIN Palopo.

---

<sup>15</sup>Masyhuri dan Zainuddin, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2011), hal. 142

<sup>16</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal.112-113

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh pengetahuan dengan mengumpulkan data dalam bentuk angka. Angka-angka yang diperoleh tersebut digunakan untuk menyelidiki informasi lebih lanjut. Penelitian ini merupakan suatu studi ilmiah yang disusun secara terstruktur dan sistematis untuk memahami hubungan sebab-akibat.<sup>1</sup>

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-eksperimen. Menurut Sugiono, "penelitian pre-eksperimen menghasilkan data yang menunjukkan variabel dependen yang tidak semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen." Hal ini disebabkan oleh tidak adanya variabel kontrol dan pemilihan sampel yang tidak dilakukan secara acak. Desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah one group pretest-posttest design. Dalam desain ini, sampel terlebih dahulu diberikan pretest (tes awal) sebelum perlakuan diberikan, dan setelah perlakuan selesai, sampel kemudian mengikuti posttest (tes akhir).<sup>2</sup> Desain ini diterapkan untuk mencapai tujuan penelitian, yaitu untuk mengevaluasi efektivitas konseling teman sebaya dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 di IAIN Palopo. Berikut

---

<sup>1</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta,2009), hal.107

<sup>2</sup>Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", (Bandung: Alfabeta,2010), h 109.

adalah tabel yang menggambarkan desain penelitian one group pretest-posttest design:

**Tabel 3.1** Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
<b>Kondisi Awal</b>	Pemberian Metode Konseling Teman Sebaya	<b>Kondisi Akhir</b>

Keterangan:

O<sub>1</sub>: Tes Awal (Pretest) sebelum Perlakuan diberikan

O<sub>2</sub>: Tes Akhir (Posttest) setelah Perlakuan diberikan

X: Perlakuan terhadap mahasiswa yaitu dengan menerapkan Konseling Teman Sebaya

Rancangan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### 1. Tahap Pre-test

Tahap pretest merupakan tahap awal yang digunakan untuk menilai kondisi awal sampel penelitian sebelum diberikan perlakuan. Pada tahap ini, tes awal dilakukan untuk mengukur tingkat keterbukaan diri mahasiswa sebelum mengikuti sesi konseling teman sebaya. Hasil dari pretest ini menjadi dasar untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan.

#### 2. Pemberian Treatment

Tahap ini merupakan tahap perlakuan yang diberikan kepada sampel untuk meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Program Studi Bimbingan dan

Konseling Islam angkatan 2021 di UIN Palopo melalui konseling teman sebaya. Perlakuan (*treatment*) diberikan sebanyak empat kali pertemuan secara online melalui *Google Meet* yang bertujuan untuk mengoptimalkan proses konseling dan memfasilitasi interaksi yang lebih fleksibel serta efektif dalam situasi daring. Setiap pertemuan dirancang untuk mendukung pengembangan keterbukaan diri peserta melalui diskusi dan interaksi.

### 3. Tahap Post-test

Tahap ini merupakan tahap akhir yang bertujuan untuk mengukur kondisi akhir sampel setelah perlakuan, serta membandingkannya dengan kondisi awal yang diukur pada tahap pretest. Pada tahap posttest, tingkat keterbukaan diri mahasiswa akan diuji kembali untuk melihat apakah ada perubahan signifikan setelah diterapkannya konseling teman sebaya. Hasil dari posttest ini akan memberikan gambaran mengenai efektivitas perlakuan dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa.

## **B. Definisi Operasional**

Variabel yang akan diteliti diuraikan secara terperinci, adapun definisi dari variabel penelitian ini adalah konseling teman sebaya untuk meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021 UIN palopo.

### 1. Konseling teman sebaya

Konseling teman sebaya adalah suatu metode bimbingan yang dilakukan seseorang terhadap orang lain secara terstruktur. Konseling sebaya ialah suatu proses konseling yang menggunakan teman sebaya yang sebelumnya telah

diberikan pelatihan terkait bimbingan dan konseling itu sendiri. Dalam hal ini konselor terlebih dahulu memberikan bimbingan kepada konselor sebaya sehingga mampu memberikan konseling yang baik kepada konseli sebaya. Konseling teman sebaya dilakukan dengan beberapa tahap mulai dari pemilihan calon konselor sebaya, bimbingan konseling kepada konselor sebaya hingga di tahap proses pelaksanaan konseling sebaya mulai dari tahap awal, tahap kerja hingga tahap akhir.

## 2. Keterbukaan diri

Keterbukaan diri merupakan suatu proses di mana seseorang mengungkapkan informasi terkait aspek-aspek pribadi, seperti perasaan, impian, pengalaman masa lalu, serta masalah yang dihadapi. Ini adalah bentuk komunikasi yang mencakup hal-hal yang sebelumnya disimpan atau dirahasiakan dari orang lain. Dalam konteks ini, seseorang yang memiliki keterbukaan diri akan lebih mampu mengungkapkan informasi mengenai dirinya kepada orang-orang yang dianggapnya dapat dipercaya dan memiliki hubungan yang dekat.

Konseling teman sebaya dilakukan dalam beberapa tahap, mulai dari tahap awal, tahap kerja, hingga tahap akhir. Selama proses ini, mahasiswa diberi kesempatan untuk membuka diri dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Indikator keterbukaan diri dapat diukur melalui aspek-aspek yang mencakup sejauh mana seseorang bersedia berbagi informasi pribadi, dan pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan angket skala ukur keterbukaan diri.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini merujuk pada keseluruhan subjek yang menjadi objek penelitian. Populasi merupakan tempat generalisasi yang mencakup topik atau fenomena yang memiliki karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 di UIN Palopo.

Berdasarkan hasil observasi, total jumlah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021 adalah sebanyak 75 mahasiswa, yang terbagi ke dalam tiga kelas. Kelas A terdiri dari 27 mahasiswa, kelas B terdiri dari 28 mahasiswa, dan kelas C terdiri dari 20 mahasiswa.

### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi, di mana setiap karakteristik yang ada dalam populasi juga tercermin dalam sampel tersebut.<sup>1</sup> Apabila populasi dalam penelitian berjumlah banyak dan seorang peneliti tidak memungkinkan untuk memahami segala yang ada dalam populasi disebabkan adanya kekurangan data, tenaga dan waktu, maka peneliti menggunakan sampel yang di dapatkan dari populasi.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Sudjara, *Metode Statistik*, (Bandung, Trisno: 2005), hal.161

<sup>2</sup>Nanang Martono, *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Isi dan Data Sekunder)* Edisi Revisi, (Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada, 2011), hal.79



Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Metode ini merupakan proses pemilihan sampel dengan cara menentukan terlebih dahulu jumlah sampel yang akan diambil, yang dianggap dapat memberikan informasi yang relevan. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan tujuan tertentu dan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, tanpa menyimpang dari karakteristik sampel yang diinginkan. Teknik ini terbatas pada individu-individu yang mampu memberikan informasi yang dibutuhkan, baik karena mereka adalah satu-satunya sumber informasi tersebut, atau memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti.<sup>3</sup>

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa BKI Angkatan 2021 yang tidak mampu mengungkapkan perasaan dan permasalahan yang dialami
- b. Mahasiswa BKI Angkatan 2021 yang tertutup tentang identitas dirinya
- c. Mahasiswa BKI Angkatan 2021 yang sulit dalam membangun hubungan dengan teman-teman di sekitarnya

Berdasarkan kriteria tersebut, sampel yang dipilih oleh peneliti dari total populasi 75 mahasiswa adalah sebanyak 37 mahasiswa. Penentuan

---

<sup>3</sup>Sekaran, Roger Bougie & Uma. *“Research Method For Business: A Skill Building Approach”*. (New York: John Wiley @ Sons. 2010).

sampel ini didasarkan pada hasil angket (terlampir) dan observasi terhadap populasi yang ada.

#### D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan menafsirkan data dari responden dalam suatu penelitian, biasanya melalui kuesioner. Instrumen ini berfungsi untuk mengukur data yang akan dikumpulkan. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah angket dan daftar pertanyaan. Angket (kuesioner) merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden yang bersedia memberikan jawaban sesuai dengan permintaan peneliti.

Angket merupakan salah satu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala Likert yang dibagikan kepada responden berisi pernyataan yang terbagi menjadi dua kategori: pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Untuk pernyataan positif, skor setiap item berkisar antara 4 hingga 1, sementara untuk pernyataan negatif, skor setiap item berkisar antara 1 hingga 4. Setiap pernyataan memiliki empat alternatif jawaban, yang masing-masing diberi skor, yaitu: sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju.

**Tabel 3.2** Kisi-kisi Instrumen Penelitian *Pretest - Postest*

Variabel	Indikator	No item (+)	No Item (-)	Jumlah item
Keterbukaan Diri	Frekuensi dan lamanya waktu yang diperlukan untuk membuka diri kepada orang lain	1,3	2, 4, 5	5

Berupa hal yang positif maupun negatif dari pengungkapan diri seseorang.	6, 8, 9	7, 10	5
Kejujuran dan ketepatan seseorang pada saat mengungkapkan dirinya.	11, 13, 15	12, 14	5
Seberapa luas seseorang dapat mengungkapkan dirinya sesuai dengan informasi yang diungkapkan kepada orang lain.	17, 19	16, 18, 20	5
Sejauh mana seseorang akan mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi tentang dirinya.	22, 23	21, 24	4
Total	12	12	24

Adapun panduan pelaksanaan konseling teman sebaya dalam penelitian ini

yaitu:

1. Melakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui bagaimana keterbukaan diri mahasiswa dengan membagikan angket pra penelitian
2. Melakukan observasi dengan melihat dan mengamati bagaimana keterbukaan diri mahasiswa
3. Melakukan *pre test* dengan membagikan angket sebelum diberikan konseling teman sebaya
4. Menerapkan konseling teman sebaya kepada mahasiswa BKI angkatan 2021 IAIN Palopo
5. Melakukan *post test* dengan cara memberikan angket yang sama setelah diberikan konseling teman sebaya

6. Melakukan dokumentasi sebagai dokumen-dokumen data yang memberikan keterangan dengan proses pengumpulan dan pengelolaan dokumen secara sistematis.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Observasi**

Observasi ialah memperhatikan, mengamati secara jelas dan fokus terhadap suatu bagian tertentu maupun secara penuh. Hal ini berarti menangkap informasi terkait secara detail dan keseluruhan<sup>4</sup> Observasi adalah proses pengamatan secara teratur, hal ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan lokasi, kondisi serta objek penelitian. Dalam penelitian ini digunakan penggalian data terkait permasalahan yang diselidiki yaitu tingkat keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam serta pemahaman terkait materi konseling teman sebaya.

### **2. Angket**

Angket merupakan daftar pertanyaan ataupun pernyataan yang dibagikan kepada orang yang dengan sedia memberikan jawaban (responden)sesuai dengan pengguna. Angket merupakan rangkaian pertanyaan terkait satu masalah yang akan diteliti. Adapun data yang digunakan yaitu nilai yang diambil dari angket yang sudah dibagikan kepada mahasiswa sebagai sampel penelitian. Angket digunakan untuk

---

<sup>4</sup>Feeniy et al., *Who Am I In The Lives Of Children*, Ohio: Merril Prentice Hall, 2006. Hal. 135

mencari hubungan antara variabel X (Konseling Teman Sebaya) dengan variabel Y (Keterbukaan Diri). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *likert*. Secara umum skala *likert* adalah skala penelitian yang diperlukan untuk mengukur sikap dan pendapat dengan cara responden melengkapi kuesioner yang telah diberikan oleh pihak peneliti.<sup>5</sup>

Alternatif jawaban dengan menggunakan skala *likert* yaitu memberikan masing-masing skor pada masing-masing jawaban pertanyaan alternatif tersebut diproses dan diolah untuk dipergunakan sebagai alat pengukuran variabel diteliti, untuk lebih jelasnya kriteria bobot penilaian dari setiap pertanyaan dalam kuesioner yang dijawab oleh responden pertanyaan-pertanyaan pada angket tertutup menggunakan skala *likert* 1-4 dengan menggunakan pernyataan berskala. Jawaban untuk setiap instrumen skala *likert* mempunyai gradasi dari negatif sampai positif. Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban tersebut diberi skor sesuai dengan tabel berikut:

**Tabel 3.3** Skala Pernyataan Positif

Pilihan jawaban	Skor Positif	Skor Negatif
Sangat tidak setuju	1	4
Tidak setuju	2	3
Setuju	3	2

<sup>5</sup> Yusuf Abdhul Aziz, *Skala Likert: Pengertian menurut ahli, cara menghitung dan contoh*, <https://deepublishstore.com/blog/apa-itu-skala-likert/#Sugiyono>. Diakses tanggal 24 Mei 2024

Sangat setuju

4

1

---

Keterbukaan diri dalam penelitian ini didasarkan pada teori komunikasi interpersonal Joseph A. DeVito, yang mendefinisikan keterbukaan diri sebagai proses mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain secara sadar, bertahap, dan tergantung pada tingkat kepercayaan dalam hubungan interpersonal.<sup>6</sup> Untuk mengukur keterbukaan diri, digunakan kuesioner 24 item dengan skala Likert 4 poin. Skor diklasifikasikan ke dalam empat kategori (sangat rendah, rendah, tinggi, sangat tinggi) menggunakan pendekatan interval skala seperti yang disarankan oleh Azwar dengan ketentuan sebagai berikut:

Skor Total	Kategori
24-42	Sangat Rendah
43-60	Rendah
61-78	Tinggi
79-96	Sangat Tinggi

---

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara pengumpulan data yang memperoleh informasi penting yang berkaitan dengan objek penelitian agar diperoleh data yang maksimal, resmi serta bukan berdasarkan perkiraan atau pendapat sendiri. Hal ini diterapkan agar peneliti mampu

---

<sup>6</sup> DeVito, J.A, *The Interpersonal Communication Book*, (Boston: Pearson), 2013.

mengumpulkan data yang ada dalam catatan. Dengan adanya dokumentasi, peneliti mampu lebih efisien menumpulkan data.<sup>7</sup>

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data kuantitatif merupakan metode yang bertujuan untuk menganalisis data numerik dengan tujuan untuk menguji hipotesis, mengukur variabel, serta mencari hubungan antar variabel.<sup>8</sup> Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data adalah suatu proses yang dilakukan setelah semua data dari responden dan sumber data lain terkumpul.<sup>9</sup> Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis inferensial. Teknik ini menggunakan rumus statistic. Hasil yang ditemukan dari rumus tersebut digunakan sebagai bahan untuk membuat suatu kesimpulan yang bersifat umum atau universal.<sup>10</sup>

### 1. Uji Normalitas Data

Agar dapat mengetahui apakah data tersebut normal atau tidak, digunakan uji normalitas. Uji statistik kolmogrov-smirnov digunakan dalam SPSS versi 25 untuk diuji normalitas data dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika signifikan  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal
- b. Jika signifikan  $< 0,05$  maka data tersebut berdistribusi tidak normal

---

<sup>7</sup> Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kuantitatif*, (Cet I, Jakarta: Rineka Cipta, 2008)

<sup>8</sup> Abdul Mutakabbir et al., *Pengantar Metodologi Penelitian* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025), hal. 49

<sup>9</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hal.199

<sup>10</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hal. 203

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal sehingga penelitian dapat dilanjutkan.

## 2. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji t untuk menguji hipotesis dengan tujuan untuk menentukan keberhasilan percobaan yaitu meningkatkan keterbukaan diri pada mahasiswa. SPSS versi 25 digunakan untuk membantu analisis data pada penelitian ini

- a. Jika  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak
- b. Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima

Adapun hasil uji hipotesis penelitian ini yaitu nilai  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka dari itu konseling teman sebaya dinyatakan efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa.

## G. Validasi dan Realibilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu upaya pembuktian terkait data dan informasi yang dihasilkan sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi. Dalam hal ini berlaku validitas internal yakni ukuran terkait kebenaran informasi yang dihasilkan dengan instrument, yakni apakah instrument tersebut benar-benar menganalisis variable yang sesungguhnya.<sup>11</sup> Validitas

---

<sup>11</sup>Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D, (Bandung: Alfabeta,2009),184-185



merujuk pada sejauh mana alat ukur dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Metode uji validitas dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung pada jenis validitas yang ingin diuji.<sup>12</sup>

Pada uji validitas penelitian ini nilai standar validitas setiap pernyataan lebih besar dari  $> 0,325$  sehingga jika pernyataan memiliki nilai lebih besar dari  $0,325$  maka isian pada pernyataan dianggap valid. Uji validitas digunakan untuk mengecek keabsahan data yang diperoleh peneliti dari responden sehingga data tersebut dijadikan laporan penelitian atas hasil penelitian.

## 2. Realibilitas

Realibilitas mencakup tentang apakah penelitian tersebut dapat diulangi atau ditiru oleh peneliti lain dengan hasil yang sama jika peneliti menerapkan teknik yang serupa.<sup>13</sup> Realibilitas merujuk pada instrument yang bisa dilakukan sebagai alat ukur pengumpulan data sebab hal tersebut dinilai sudah cukup efisien. Instrument dikatakan dapat diandalkan apabila alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang baik, sehingga bisa digunakan dengan baik karena mampu berfungsi secara maksimal dalam waktu dan situasi yang tidak sama.<sup>14</sup> Koefisien Alpha Cronbach (C) adalah suatu statistik yang umum digunakan untuk menilai

---

<sup>12</sup> Abdul Mutakabbir et al., *Pengantar Metodologi Penelitian* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025), hal. 55-56

<sup>13</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 186

<sup>14</sup> Azikia Husnul, *Skripsi "Penerapan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa di MTSN 4 PIDle"*, UIN Ar-Rainy Darussalam, 2020, hal. 76

reliabilitas alat ukur dalam penelitian. Sebuah instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang memadai apabila nilai koefisien Alpha Cronbach mencapai atau melebihi 0,60..<sup>15</sup>

Adapun kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.4** Tingkat reabilitas berdasarkan nilai Alpha

<b>Alpha</b>	<b>Tingkat Reabilitas</b>
0,00 - 0,20	Kurang Realibel
0,20 – 0,40	Agak Realibel
0,40 – 0,60	Cukup Realibel
0,60 – 0,80	Realibel
0,80 – 1,00	Sangat Realibel

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa iitem pertanyaan angket berada di tingkat sangat realibel dengan nilai 0,923.

<sup>15</sup>Suharsimi Arikunto, “*Prosedur Penelitian*”, h 212.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

- a. Sejarah singkat Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam merupakan salah satu jurusan yang berada di bawah naungan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Palopo, yang berlokasi di Jl. Agatis, Kelurahan Balandai, Kecamatan Bara, Provinsi Sulawesi Selatan. Program studi ini resmi didirikan pada tanggal 27 Oktober 2008 berdasarkan Surat Keputusan Penyelenggaraan Nomor Dj.1/2008. Saat ini, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peringkat akreditasi B, sebagaimana tercantum dalam Keputusan BAN-PT Nomor 8687/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021.

Adapun visi, misi dan tujuan program studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

- 1) Visi

Unggul dan terkemuka dalam pengkajian dan pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam untuk kebahagiaan dan kesejahteraan umat muslim.

- 2) Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran BKI dengan ilmu terkait sebagai proses menyiapkan konselor Islam yang profesional
- b) Mengembangkan penelitian Bimbingan dan Konseling Islam untuk kepentingan akademik dan masyarakat
- c) Meningkatkan peran serta dalam upaya membantu menyelesaikan personal individu dan keluarga
- d) Memperluas kerjasama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tridarma perguruan tinggi.

b. Data mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021

**Tabel 4.1** Data mahasiswa BKI angkatan 2021

No	Kelas	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1.	Kelas A	1	26	27
2.	Kelas B	2	26	28
3.	Kelas C	4	16	20
<b>Jumlah</b>				<b>75</b>

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 75 orang, yang terdiri atas 68 mahasiswi dan 7 mahasiswa. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan seluruh mahasiswa

angkatan tersebut sebagai sampel penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

## 2. Uji validitas dan Realibilitas Data

### a. Hasil uji validitas

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi Spearman, di mana setiap item pernyataan dibandingkan dengan skor total menggunakan koefisien korelasi standar sebesar 0,325. Suatu item dianggap valid apabila nilai koefisien korelasinya sama dengan atau lebih dari 0,325. Penilaian validitas pernyataan atau pertanyaan dalam penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan sebesar 95%

**Tabel 4.2** Hasil Uji Validitas

<b>Item</b>	<b>r Hitung</b>	<b>r Tabel</b>	<b>Keterangan</b>
1	0.758	0.433	Valid
2	0.764	0.349	Valid
3	0.762	0.379	Valid
4	0.771	0.234	Valid
5	0.773	0.200	Valid
6	0.762	0.378	Valid
7	0.763	0.369	Valid
8	0.765	0.342	Valid
9	0.778	0.120	Valid
10	0.768	0.281	Valid
11	0.776	0.129	Valid

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
12	0.763	0.367	Valid
13	0.768	0.273	Valid
14	0.771	0.231	Valid
15	0.753	0.572	Valid
16	0.770	0.236	Valid
17	0.757	0.491	Valid
18	0.758	0.449	Valid
19	0.769	0.265	Valid
20	0.766	0.310	Valid
21	0.769	0.260	Valid
22	0.757	0.451	Valid
23	0.758	0.427	Valid
24	0.783	0.027	Valid

Berdasarkan tabel tersebut, seluruh nilai  $r$  hitung untuk item kuesioner lebih besar dari nilai  $r$  tabel sebesar 0,325. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh item kuesioner memenuhi kriteria validitas.

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana konsistensi suatu alat ukur, yang umumnya berupa kuesioner. Artinya, uji ini digunakan untuk melihat apakah alat ukur tersebut akan menghasilkan hasil yang tetap konsisten apabila digunakan kembali dalam pengukuran yang berulang.

**Tabel 4.3** Hasil Uji Reliabilitas

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	24

Sumber : Diolah menggunakan SPSS 25

Dari hasil analisis *Cronbach Alpha* didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,923 > 0,6$  dan dapat disimpulkan bahwa item pertanyaan angket reliabilitas dan dapat dilanjutkan.

### 3. Pelaksanaan Penelitian

#### a. Pelaksanaan *Pretest*

*Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran awal kondisi siswa sebelum diberikan suatu perlakuan. Berikut hasil *Pretest* keterbukaan diri mahasiswa:

**Tabel 4.4** Hasil *Pretest* Keterbukaan Diri Mahasiswa

No.	Responden	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	Res 1	64	Tinggi
2	Res 2	65	Tinggi
3	Res 3	76	Tinggi
4	Res 4	61	Tinggi
5	Res 5	57	Rendah
6	Res 6	70	Tinggi
7	Res 7	53	Rendah
8	Res 8	61	Tinggi
9	Res 9	63	Tinggi

10	Res 10	81	Sangat Tinggi
11	Res 11	41	Sangat Rendah
12	Res 12	46	Rendah
13	Res 13	62	Tinggi
14	Res 14	56	Rendah
15	Res 15	69	Tinggi
16	Res 16	60	Rendah
17	Res 17	63	Tinggi
18	Res 18	68	Tinggi
19	Res 19	65	Tinggi
20	Res 20	62	Tinggi
21	Res 21	60	Rendah
22	Res 22	66	Tinggi
23	Res 23	61	Tinggi
24	Res 24	63	Tinggi
25	Res 25	59	Rendah
26	Res 26	62	Tinggi
27	Res 27	60	Rendah
28	Res 28	68	Tinggi
29	Res 29	67	Tinggi
30	Res 30	61	Tinggi
31	Res 31	71	Tinggi
32	Res 32	58	Rendah
33	Res 33	41	Sangat Rendah
34	Res 34	53	Rendah
35	Res 35	61	Rendah
36	Res 36	63	Rendah
37	Res 37	68	Tinggi



<b>Jumlah</b>	2.293
---------------	-------

Dilihat dari hasil *pretest* dapat diketahui bahwa terdapat 2 mahasiswa dengan kategori sangat rendah dan 11 mahasiswa dengan kategori rendah serta 23 mahasiswa dengan kategori tinggi dan 1 lainnya dengan kategori sangat tinggi.

b. Pelaksanaan *Treatment*

Penelitian ini menggunakan konseling teman sebaya yang bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa yang dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Dalam pemberian *treatment* ini dilakukan beberapa tahap diantaranya:

1) Tahap Awal

Pada tahap ini peneliti melakukan perkenalan dengan mahasiswa serta mendengarkan secara aktif permasalahan yang disampaikan oleh mahasiswa. Perkenalan dalam hal ini berupa pembahasan terkait pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan perkuliahan dan dilanjutkan dengan membahas tentang masalah keterbukaan diri yang dialami seperti rasa *insecure*, *intovert*, serta gambaran umum tentang prosedur konseling teman sebaya.

2) Tahap Kerja

Peneliti menerapkan empati dengan berusaha memposisikan diri sesuai dengan yang dirasakan mahasiswa dan mengeskplorasi masalah dengan menggali informasi melalui *building rapport* bersama konseli kemudian memberikan afirmasi positif berupa penilaian yang membangun semangat dan rasa percaya diri sehingga konseli mampu

mengungkapkan permasalahan ataupun perasaannya dan merasa nyaman dengan proses konseling yang sedang berjalan.

### 3) Tahap Akhir

Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi terhadap konseli atau mahasiswa terkait hasil dari konseling yang telah dilakukan sebelumnya seperti menanyakan terkait perasaan yang dialami setelah mendapatkan perlakuan konseling teman sebaya. Evaluasi dilakukan melalui aplikasi *whatsapp* dengan membahas kesimpulan selama 5 kali pertemuan dan menanyakan tentang perasaan konseli setelah melakukan konseling teman sebaya.

#### c. Pelaksanaan posttest

Setelah layanan konseling teman sebaya yang diberikan selesai dilaksanakan, dalam penelitian ini diberikannya kembali kuisioner *Posttest* dengan tujuan untuk diketahui sejauh mana tingkat keterbukaan diri mahasiswa setelah diberikannya suatu *treatment* atau perlakuan. Instrumen angket yang digunakan sama dengan angket *Pretest* ke *Posttest*. Berikut ini hasil *posttest* :

**Tabel 4.5** Hasil *Posttest* Keterbukaan Diri Mahasiswa Kelompok Eksperimen

No.	Responden	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	Res 1	63	Tinggi
2	Res 2	49	Rendah
3	Res 3	61	Tinggi
4	Res 4	69	Tinggi

5	Res 5	60	Rendah
6	Res 6	57	Rendah
7	Res 7	51	Rendah
8	Res 8	53	Rendah
9	Res 9	59	Rendah
10	Res 10	61	Tinggi
11	Res 11	60	Rendah
12	Res 12	76	Tinggi
13	Res 13	59	Rendah
14	Res 14	84	Sangat Tinggi
15	Res 15	84	Sangat Tinggi
16	Res 16	61	Tinggi
17	Res 17	62	Tinggi
18	Res 18	53	Rendah
19	Res 19	70	Tinggi
20	Res 20	60	Rendah
21	Res 21	77	Tinggi
22	Res 22	73	Tinggi
23	Res 23	74	Tinggi
24	Res 24	73	Tinggi
25	Res 25	67	Tinggi
26	Res 26	83	Sangat Tinggi
27	Res 27	84	Sangat tinggi
28	Res 28	89	Sangat tinggi
29	Res 29	83	Sangat Tinggi
30	Res 30	85	Sangat tinggi
31	Res 31	84	Sangat tinggi

32	Res 32	85	Sangat tinggi
33	Res 33	88	Sangat tinggi
34	Res 34	86	Sangat tinggi
35	Res 35	85	Sangat tinggi
36	Res 36	84	Sangat tinggi
37	Res 37	64	Tinggi
<b>Jumlah</b>		2.616	

berdasarkan data hasil *posttest* tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat 13 mahasiswa dengan kategori sangat tinggi dan 14 mahasiswa dalam kategori tinggi serta 10 dengan kategori rendah dan 0 dengan kategori sangat rendah.

#### 4. Hasil Analisis Data

##### a. Uji Normalitas

Peneliti menggunakan uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* untuk menguji kenormalan nilai residual. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah nilai residual memiliki distribusi normal atau tidak. Sebuah modal regresi yang baik adalah yang memiliki nilai residual yang memiliki distribusi yang mendekati normal. Penilaian dalam uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* dilakukan berdasarkan tingkat signifikansi. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual tidak memiliki distribusi normal .

**Tabel 4.6** Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.153	37	.028	.951	37	.102
Posttest	.191	37	.002	.909	37	.124

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, nilai signifikansi Shapiro-Wilk lebih besar dari 0,05. Pada tahap pretest, nilai signifikansi sebesar 0,102 ( $> 0,05$ ), sedangkan pada tahap posttest sebesar 0,124 ( $> 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dilakukan, langkah selanjutnya adalah membandingkan skor hasil pretest dan posttest yang sebelumnya telah diperoleh. Uji hipotesis digunakan sebagai metode untuk mengetahui perbedaan nilai antara pretest dan posttest, yang kemudian dianalisis lebih lanjut melalui pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui pengaruh konseling teman sebaya untuk meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa. Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows 25* pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.7** Hasil Uji Hipotesis**Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – posttest	- 8.72973	15.42301	2.53553	-13.87202	-3.58744	-3.443	36	.001

Berdasarkan tabel *output paired sample test* di atas, diketahui thitung bernilai negatif ini disebabkan karena nilai rata-rata hasil *pretest* lebih rendah dari pada rata-rata *posttest*. Konteks dalam kasus ini maka nilai thitung negatif dapat bermakna positif, sehingga nilai thitung menjadi 3,443. Adapun nilai t tabel yaitu 2,028 jadi diketahui bahwa nilai thitung > ttabel yaitu  $3,443 > 2,028$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan terdapat perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* yang artinya konseling teman sebaya efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa BKI Angkatan 2021 IAIN Palopo.

c. Uji keefektifan

Uji keefektifan perlakuan yaitu perlakuan konseling teman sebaya. Uji keefektifan ini bertujuan untuk mengetahui efektif tidaknya perlakuan konseling teman sebaya terhadap keterbukaan diri mahasiswa. Dengan pertimbangan kategori tafsiran efektivitas *N-Gain* menurut Meltzer di bawah ini:

- <40 : Tidak efektif
- 40-55 : Kurang Efektif
- 56-75 : Cukup Efektif
- >76 : Efektif

Berdasarkan penjelasan tersebut adapun hasil uji keefektifan konseling teman sebaya terhadap keterbukaan diri mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 4.8** Hasil Uji Keefektifan Konseling Teman sebaya

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_skor	37	-2.00	.27	.8465	.65459
Ngain_persen	37	-200.00	26.67	84.6487	65.45924
Valid N (listwise)	37				

Berdasarkan hasil perhitungan Uji N-Gain Score tersebut, menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-Gain Score pada pemberian konseling teman sebaya sebesar 84.6487 termasuk dalam kategori efektif. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa konseling teman sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 IAIN Palopo.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas konseling teman sebaya dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 IAIN Palopo. Penelitian yang dilakukan melalui media online dengan menggunakan *google meet* dengan menyebarkan kuisisioner serta memberikan perlakuan berupa konseling teman sebaya yang didalamnya terdapat mahasiswa dengan jumlah 37 mahasiswa.

Hasil daripada kuisisioner yang telah dibagikan tersebut kemudian dikumpulkan untuk diuji validitas dan realibilitas, hasil dari kuisisioner tersebut dinyatakan valid dan reliabel. Berdasarkan hasil survei yang diperoleh Dilihat dari hasil *pretest* terdapat 3 mahasiswa dengan kategori sangat rendah dan 24

mahasiswa dengan kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan, adapun hasil *posttest* yaitu terdapat 13 mahasiswa dengan kategori sangat tinggi dan 8 mahasiswa dalam kategori tinggi. Berdasarkan uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti yaitu *Paired Sample Test* sehingga diperoleh nilai sig 0,001 karena nilai sig < 0,05, jika dilihat dari nilai proses perhitungan dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Uji T menggunakan *Paired Sample t Test* dengan menghasilkan nilai t adalah 3.443 mean -8.72973 kemudian  $t_{hitung}$  di bandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3.443 > 0,028$ ), dengan demikian keterbukaan diri mahasiswa mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan berupa konseling teman sebaya dan sig  $0,001 < 0,05$  dengan nilai rata-rata N-Gain Score pada pemberian konseling teman sebaya sebesar 84.6487 termasuk dalam kategori efektif

Berdasarkan keterangan hasil penelitian, diketahui bahwa konseling teman sebaya dinyatakan efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2021. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Tindal *and* Gray dalam penelitian Abdullah Pandang bahwa konseling teman sebaya merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki kedekatan usia dengan konseli.<sup>1</sup> Selain itu Devito mengungkapkan bahwa keterbukaan diri merupakan bentuk komunikasi yang membantu individu untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya dan terbuka terkait identitasnya yang tidak diketahui orang lain<sup>2</sup>. Sejalan dengan hal

---

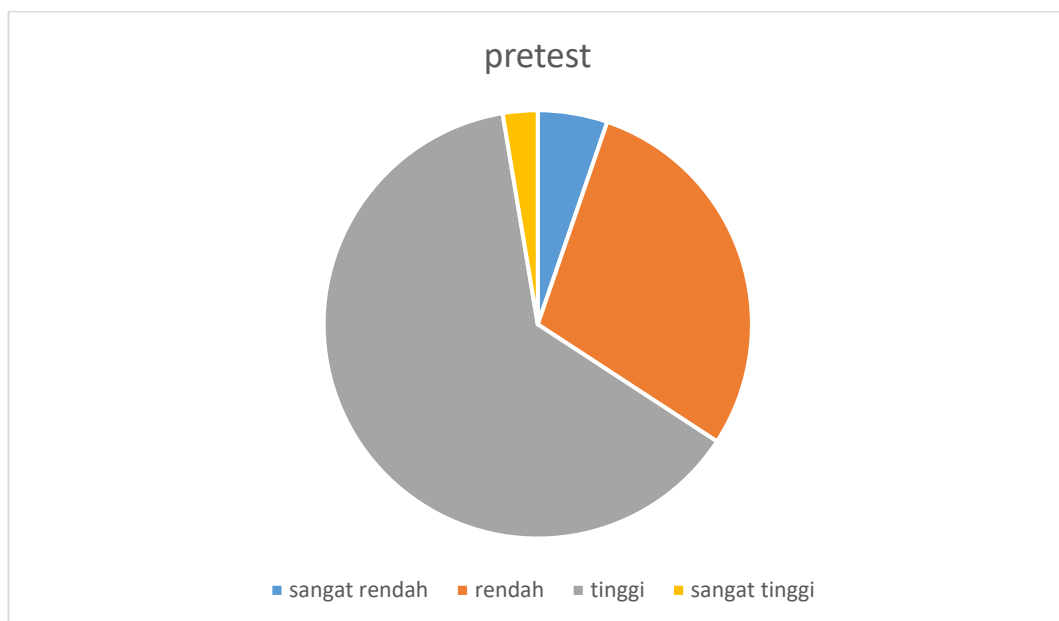
<sup>1</sup>Abdullah Pandang, *Program Konseling Sebaya di Sekolah*, (Bogor: 2019), hal.7

<sup>2</sup>Joseph A Devito, *The Internasional Communication Book* (USA: Pearson Education, 1992), hal.112

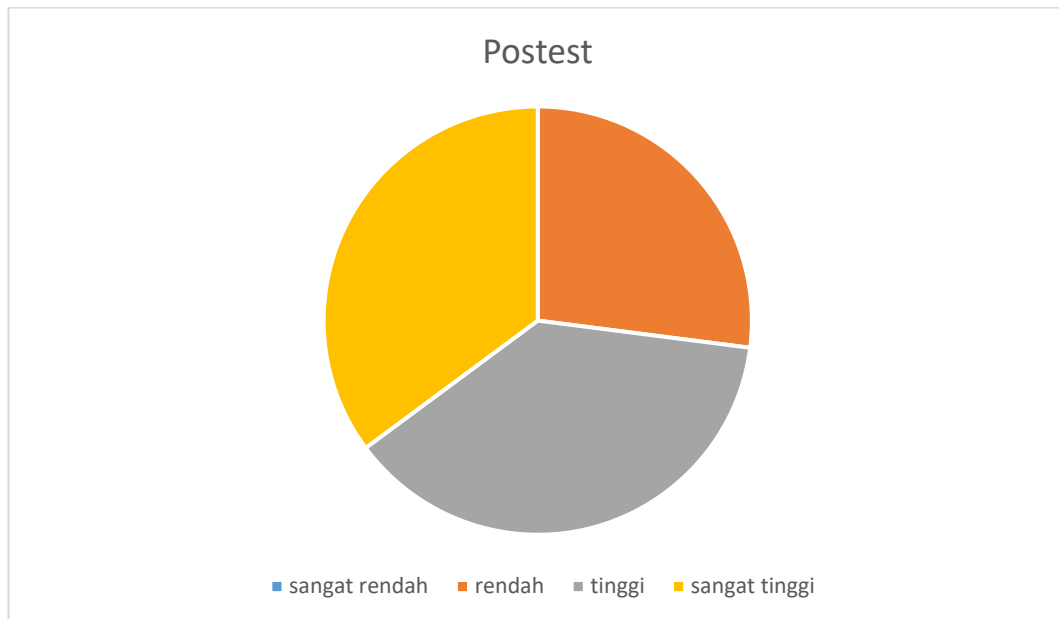


tersebut dapat dinyatakan bahwa konseling teman sebaya yang bertujuan untuk memahami permasalahan konseli dapat digunakan untuk membantu konseli dalam mengungkapkan informasi ataupun permasalahan yang dialami.

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah diberikan kepada 37 mahasiswa bahwa terdapat 2 mahasiswa dengan kategori sangat rendah dan 11 mahasiswa dengan kategori rendah. Sedangkan setelah diberikan perlakuan, diperoleh hasil *posttest* terdapat 13 mahasiswa dengan kategori sangat tinggi dan 14 mahasiswa dengan kategori tinggi. berdasarkan *posttest* bahwa terdapat beberapa penurunan keterbukaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa, hal ini dikarenakan pada tahap pemberian perlakuan, terdapat beberapa mahasiswa yang tidak ikut dalam proses tersebut. Selain media yang digunakan oleh peneliti juga menjadi salah satu kendala dalam memberikan perlakuan. Adapun kategori keterbukaan diri mahasiswa dengan menerapkan konseling teman sebaya dapat dilihat dari gambar berikut:



**Gambar 4.1** Pretest



**Gambar 4.2** Posttest

Pada penjelasan hasil statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan hasil rata-rata tingkat keterbukaan mahasiswa setelah diberikan perlakuan konseling teman sebaya sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling teman sebaya efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Palopo.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh bahwa konseling teman sebaya berpengaruh dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021. Berdasarkan uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti yaitu *Paired Sample Test* sehingga diperoleh nilai sig 0,001 karena nilai sig < 0,05, jika dilihat dari nilai proses perhitungan dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Uji T menggunakan *Paired Sample t Test* dengan menghasilkan nilai t adalah 3.443 mean -8.72973 kemudian  $t_{hitung}$  di bandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3.443 > 0,028$ ), dengan demikian keterbukaan diri mahasiswa mengalami adanya perubahan setelah diberikan perlakuan berupa konseling teman sebaya dan sig  $0,001 < 0,05$ . Selain itu, adapun nilai rata-rata N-Gain Score pada pemberian konseling teman sebaya sebesar 84% termasuk dalam kategori efektif.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini tingkat keterbukaan diri mereka menjadi meningkat, jadi konseling teman sebaya berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 UIN Palopo.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang diberikan penulis untuk memperbaiki kekurangan dan keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

### 1. Bagi Mahasiswa

Peserta didik perlu menindak lanjuti dan terus memperbaiki keterbukaan diri menjadi lebih positif untuk diri sendiri dan lingkungan sekitar.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan situasi dan waktu pelaksanaan kegiatan agar berjalan lebih efektif, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih optimal. Selain itu, disarankan pula untuk menciptakan suasana yang mendorong partisipasi aktif, agar sampel penelitian dapat lebih fokus selama proses berlangsung. Selain itu peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan beberapa teknik atau metode bimbingan dan konseling dalam meningkatkan keterbukaan diri individu. Selain metode dan teknik yang berbeda, peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu untuk meneliti masalah yang berbeda atau yang di anggap lebih cocok diatasi menggunakan konseling teman sebaya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al- Qur'an dan Terjemahnya, Kementrian Agama RI, Diponegoro, (Bandung. 2021)
- Abdillah Fatimah Az-zahrah et al., *Konseling Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Studi Eksperimen Terhadap Santri MA TEI Multazam Bogor)*, Vol.6(2), *Islamic Counseling Journal*, 2023
- Ardha Justicia Chantika Dhea, Nofha Rina, Pengaruh Keterbukaan Diri Terhadap Hubungan Rasional Antar Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Telkom, Vol 10,No1, *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, 2022
- Aziz Yusuf Abdhul, *Skala Likert: Pengertian menurut ahli, cara menghitung dan contoh*, <https://deepublishstore.com/blog/apa-itu-skala-likert/#Sugiyono>. Diakses tanggal 24 Mei 2024
- Bariah, Keterbukaan Diri dalam Jejaring Sosial Facebook pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Desa Tebedak II Kecamatan Payaraman, (2018): [https://repository.radenfah.ac.id/8859/1/BARIAH%20\(12350029\).pdf](https://repository.radenfah.ac.id/8859/1/BARIAH%20(12350029).pdf)
- Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kuantitatif* , (Cet I, Jakarta: Rineka Cipta, 2008)
- Devito Joseph A, *The Internasional Communication Book* (USA: Pearson Education,1992)
- Ellis Rusnawati et al., *Efektivitas Model konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*, Vol.4(1), *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2020
- Feeniy et al., *Who Am I In The Lives Of Children*, Ohio: Merril Prentice Hall, 2006.
- Hilomalo Rukmana, Maifa Zikra, et al, Pengaruh *Expresissive Writing* untuk Meningkatkan *Self Discolsure* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang, *Journal of Psychology*, Vol.2, No.1.
- Husnul Azikia, *Skripsi "Penerapan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa di MTSN 4 PIDle"*, UIN Ar-Rainy Darussalam, 2020

- Jais Mutiara, et al., *Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Lifeskill Remaja*, Vol.6,No.1, *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam*, 2018
- Juneris Aritonang, *Peningkatan Pengetahuan Cara Peningkatan Produksi Asi Melalui Edukasi konseling Teman Sebaya (Peer Counseling)*, Vol.7(2), *JOMIS*, 2023
- Korohama Katharina E.P dan Vinsensia Owa, *Pengaruh Penggunaan Cyber Counseling Terhadap Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kupang*, Vol.2(1), *Haumeni Journal Of Education*, 2022
- Mahardika Riangga Diko dan Farida, *Pengungkapan Diri Pada Instagram Instastory*, Vol.3(1), *Jurnal Studi Komunikasi*, 2019
- Manullang Octia Choraima, *Keterbukaan Diri dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh*, Vol.9(3), *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2021
- Mardiana Lisa dan Adinda Fa'zia Zi'ni, *Pengungkapan Diri Pengguna Akun Autobase Twitter @Subtanyarl*, Vol.3(1), *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2020
- Masyhuri dan Zainuddin, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2011)
- Mu'alifah Ismi, *Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak Broken Home*, Vol. 2,No.1, *Journal of Mental Health Concerns*, 2023
- Mutakabbir Abdul et al., *Pengantar Metodologi Penelitian* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025)
- Muwakhidah, *Kefektifan Peer Counseling untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Pesantren Bahrul Ulum Jombang*, Vol.6(1), *Jurnal Nusantara Of Research*, 2021
- Nanang Martono, *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Isi dan Data Sekunder) Edisi Revisi*, (Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada, 2011)
- Nasution Fauziah et al., *Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Interpersonal Skill Melalui Konseling Teman Sebaya Kelas IX-3 SMP Swasta Budisatrya Medan*, Vol.4(1), *Jurnal Edukasi Nonformal*, 2023
- Pandang Abdullah , *Program Konseling Sebaya di Sekolah*, (Bogor:2019)
- Romiaty et al., *Model Konseling Teman Sebaya Untuk Mahasiswa Dengan Menggunakan Aplikasi WhatsApp*, Vol.6(3), *Jurnal Basicedu*, 2022

- Salsabila Sania Putri et al, Buku Panduan Permainan dalam Quiz sebagai Media untuk Melatih Keterbukaan Diri, Vol. 9 (2), *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2023
- Sari Debi Prahesti Candra, Keterbukaan Diri Pada Remaja Korban Cyberbullying, *Psikobornea*, Vol.5(1), 2017
- Sudjara, *Metode Statistik*, (Bandung, Trisno: 2005)
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*", (Jakarta: PT. Rienika Cipta, 2010)
- Taylor Shelley E. et al., *Psikologi Sosial Edisi kedua belas, dialih bahasakan oleh Tri Wibowo B.S.* (Jakarta: Kencana, 2009)
- Telaumbanua Sri julianti et al., Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Keterbukaan Diri Self Disclosure), Peningkatan Kualitas Kegiatan Belajar terhadap Motivasi Berprestasi dalam Belajar, Vol. 6, No.3, *Journal on Education*, 2024
- Wahidi Ridhoul Wahidi, *Tafsir Ayat-Ayat Tarbawi*, (Daerah Istimewa Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2016),
- Wardah Ani, Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban Bullying, *Indonesia Journal Of Learning Education and Counseling*, Vol.2(2), 2020
- Wiyono Teguh dan Abdul Muhid, Self Disclosure Melalui Media Instagram: Dakwah bi al-nafsi Melalui Keterbukaan Diri Remaja, Vol 4(2), *Jurnal Ilmu Dakwah*, 2020
- Zahrabella Shabrinadan Febi Herdajani, Hubungan Harga Diri dan Kesepian Denga Keterbukaan Diri Pada Content Creator Tiktok di Jakarta Barat, Vol.3(1), *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 2023



**L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N**

## **Materi *Treatmen***

- a) Frekuensi dan lamanya waktu yang diperlukan untuk membuka diri kepada orang lain.

Dalam hal ini menunjukkan frekuensi seseorang melakukan keterbukaan diri dan durasi pesan yang bersifat terbuka atau waktu yang diperlukan untuk mengungkapkan perasaan. Kuantitas dari keterbukaan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi waktu yang diperlukan untuk mengungkapkan diri terhadap orang lain. Contohnya seperti frekuensi berbagi informasi yang dapat dilihat dari seringnya seseorang berbagi perasaan atau permasalahan dengan orang lain.

- b) Berupa hal yang positif maupun negatif dari pengungkapan diri seseorang.

Menunjukkan kualitas positif dan negatif keterbukaan diri. Seseorang dapat mengungkapkan diri terkait hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan tentang dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya ataupun menjelek-jelekan dirinya. Contohnya seseorang menceritakan tentang pencapaiannya maupun mengungkapkan kelemahan pribadi yang dimiliki kepada orang lain.

- c) Kejujuran dan ketepatan seseorang pada saat mengungkapkan dirinya.

Ketepatan dan kejujuran individu dalam melakukan keterbukaan diri. Keterbukaan diri akan berbeda tergantung pada kejujuran yang diungkapkan seseorang. Contohnya seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya dengan jujur, jelas dan tidak ditambah-tambahkan.

- d) Seberapa luas seseorang dapat mengungkapkan dirinya sesuai dengan informasi yang diungkapkan kepada orang lain

Seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain. Contohnya seseorang berbagi informasi pribadi secara sadar dan penuh kepercayaan kepada orang lain.

- e) Sejauh mana seseorang akan mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi dari dirinya.

Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai impersonal atau hal yang tidak benar. Contohnya seseorang menceritakan pengalaman masa lalu yang traumatis ataupun rasa takut yang dimiliki kepada orang lain.

## **Pelaksanaan Penelitian**

### 1. Pertemuan pertama

Kegiatan: *Pretest*

Hari/ Tanggal: Senin/ 28 April 2025

Tempat: Aplikasi *Whatsapp*

Pada tahap ini peneliti/ konselor mulai melakukan pendekatan melalui perkenalan dengan konseli/ mahasiswa untuk membangun keakraban serta menumbuhkan rasa percaya terhadap peneliti/ konselor. Setelah itu konselor menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan serta tahap-tahap kegiatan yang akan dijalankan. Dalam hal ini konselor memberikan *pretest* untuk mengidentifikasi tingkat keterbukaan diri mahasiswa sebelum diberikan perlakuan konseling teman sebaya.

### 2. Pertemuan kedua

Kegiatan: Pemberian *treatment*

Hari/ Tanggal: Rabu/ 30 April 2025

Tempat: Aplikasi Google Meet

Pada pertemuan kedua ini konselor mulai memberikan perlakuan konseling teman sebaya dengan melakukan perkenalan secara lebih dalam dengan konseli serta mengkaji sebab-akibat permasalahan yang dialami.

### 3. Pertemuan ketiga

Kegiatan: Pemberian *treatment*

Hari/ Tanggal: Senin/ 5 Mei 2025

Tempat: Aplikasi Google Meet

Setelah melakukan pengkajian terhadap masalah yang dihadapi oleh beberapa konseli, konselor tetap mengeksplor disertai dengan afirmasi positif dan nasehat-nasehat yang membangun konseli. Dalam hal ini konselor memberikan penjelasan terkait materi yang sesuai dengan permasalahan yang dialami. Pada pertemuan ketiga ini, konselor menjelaskan tentang pentingnya bersosialisasi dengan lingkungan sekitar terutama dilingkungan pertemanan. Konselor menjelaskan bahwa setiap orang membutuhkan waktu untuk dapat terbuka dan percaya kepada orang lain, maka dari itu konseli diarahkan untuk tidak terlalu tertutup terhadap teman-teman di sekitarnya. (materi lampiran hal. 65 bagian a)

#### 4. Pertemuan keempat

Kegiatan: Pemberian *Treatment*

Hari/ Tanggal: jum'at/ 9 Mei 2025

Tempat: Aplikasi Google Meet

Setelah memberikan materi tentang waktu dan frekuensi, konselor menjelaskan tentang pentingnya mengungkapkan tentang hal-hal yang positif maupun negatif tentang dirinya kepada teman dekatnya. Seperti halnya ketika seseorang mendapatkan suatu pencapaian atau mempunyai keahlian, maka ia akan mengungkapkan hal tersebut kepada temannya. Begitupun ketika seseorang memiliki suatu kelemahan ataupun mendapatkan suatu permasalahan, maka baiknya di ungkapkan kepada teman yang dapat dipercaya. Selain itu, konselor juga menjelaskan betapa pentingnya kejujuran dan ketulusan dalam lingkungan

pertemanan. Dengan adanya kejujuran maka timbullah kepercayaan yang semakin lama akan semakin membuat hubungan pertemanan menjadi hubungan yang saling nyaman dan terbuka. (materi lampiran hal.65 bagian b dan c)

#### 5. Pertemuan kelima

Kegiatan: Pemberian *Treatment*

Hari/ Tanggal: Rabu/ 14 Mei 2025

Tempat: Aplikasi Google Meet

Pada tahap ini konselor kembali memberikan penjelasan terkait pentingnya kepercayaan terhadap teman sebaya. Dengan kata lain, seseorang akan memberikan informasi-informasi penting tentang dirinya kepada orang yang benar-benar ia percaya dan ia kenal. Selain itu, konselor juga menjelaskan pentingnya mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi kepada teman terdekat. Seperti halnya ketika seseorang mempunyai masalah keluarga atau masalah berat lainnya, maka seseorang membutuhkan orang lain untuk mengungkapkan hal tersebut agar tidak memendamnya sendirian sehingga pada akhirnya akan menyakiti diri sendiri. (materi lampiran hal. 66 bagian d dan e).

#### 6. Pertemuan keenam

Kegiatan: *Postest*

Hari/ Tanggal: Senin/ 19 Mei 2025

Tempat: Aplikasi Google Meet

Pada pertemuan ini konselor terlebih dahulu akan mengevaluasi hasil pemberiat *treatment* kepada konseli dengan menanyakan perasaan

ataupun kesan setelah mendapatkan perlakuan yang telah diberikan. Setelah itu konselor/ peneliti akan memberikan *posttest* untuk mengetahui bagaimana perubahan konseli setelah diberikan perlakuan. Selain itu konselor juga memberikan nasehat-nasehat berupa penguatan positif yang dapat membangun keterbukaan diri konseli.

## LEMBAR INSTRUMEN ANGKET PENELITIAN

No	Aspek	Indikator	No.	F/ UF	Item Pernyataan
1.	<i>Amount</i>	Frekuensi dan lamanya waktu yang diperlukan untuk membuka diri kepada orang lain.	1	F	Saya mengungkapkan perasaan dan permasalahan saya kepada teman yang sudah saya kenal dan mengenali saya cukup lama
			2	UF	Saya bisa menceritakan hal-hal pribadi tentang diri saya kepada orang yang baru saya kenal
			3	F	Teman lama saya adalah orang yang paling mengetahui hal-hal pribadi tentang diri saya
			4	UF	Saya tidak mampu terbuka kepada teman saya baik itu teman baru ataupun teman lama
			5	UF	Teman-teman saya tidak mengetahui permasalahan apa saja yang saya alami
2.	<i>Valence</i>	Berupa hal yang positif maupun negatif dari pengungkapan diri seseorang.	6	F	Saya sering menceritakan hal-hal positif kepada teman saya seperti kebahagiaan atau rasa senang yang saya alami
			7	UF	Terkadang saya merasa malu untuk menceritakan hal-hal negatif tentang diri saya kepada teman saya
			8	F	Saya sering mengungkapkan rasa takut dan kecemasan saya kepada teman saya
			9	F	Saya senang menceritakan hal-hal positif tentang diri saya kepada orang lain
			10	UF	Saya merasa malu untuk menceritakan kejadian-kejadian konyol atau ceroboh yang saya alami kepada teman saya
3	<i>Accuracy/ Honesty</i>	Kejujuran dan ketepatan seseorang pada saat mengungkapkan dirinya	11	F	Saya memberikan informasi tentang diri saya kepada orang terdekat dengan jujur dan apa adanya
			12	UF	Terkadang perasaan yang saya ungkapkan kepada orang lain berbeda dengan apa yang saya rasakan
			13	F	Saya tidak pernah melebihkan ataupun mengurangi masalah yang sedang saya alami saat saya ungkapkan ke teman saya
			14	UF	Saya adalah orang yang malas untuk mengungkapkan apa yang saya rasakan secara jujur kepada orang-orang di sekitar saya
			15	F	Saya menceritakan dan mengakui kesalahan yang saya lakukan kepada teman saya



4	<i>Intention</i>	Seberapa luas seseorang dapat mengungkapkan dirinya sesuai dengan informasi yang diungkapkan kepada orang lain.	16	UF	Saya merasa tida sanggup untuk menceritakan permasalahan ataupun perasaan yang saya miliki kepada teman saya
			17	F	Apapun yang saya rasakan dan saya alami, saya ungkapkan kepada teman saya.
			18	UF	Saya mengungkapkan permasalahan kecil yang saya alami kepada teman saya, namun saya lebih sering menyimpan sendiri permasalahan yang cukup besar yang saya rasakan atau saya alami
			19	F	Saya mengungkapkan rasa jengkel saya terhadap seseorang / orang lain kepada teman saya
			20	UF	Saya menutupi masalah pribadi termasuk masalah keluarga kepada teman dekat saya
			21	U F	Setiap bertemu dengan orang baru, saya selalu memulai pembicaraan dengan membahas tentang diri saya
			22	F	Apabila saya merasa lelah dalam mencari solusi tentang permasalahan saya, saya selalu menceritakan kegelisahan tersebut ke teman saya
			23	F	Saat saya memiliki perasaan suka ke lawan jenis, teman dekat saya adalah orang pertama yang mengetahui hal tersebut
			24	UF	Ketika saya berkonflik dengan orang lain, terkadang saya menyembunyikannya dari teman dekat saya

**Hasil Pra Observasi terhadap Populasi Penelitian (Mahasiswa BKI Angkatan 2021)**

<b>Responden</b>	<b>Hasil Angket</b>	<b>Kriteria</b>
1	64	Rendah
2	64	Rendah
3	77	Tinggi
4	62	Rendah
5	57	Rendah
6	70	Tinggi
7	54	Rendah
8	59	Rendah
9	64	Rendah
10	59	Rendah
11	44	Sangat rendah
12	48	Sangat rendah
13	63	Rendah
14	57	Rendah
15	69	Tinggi
16	60	Rendah
17	65	Rendah
18	67	Tinggi
19	65	Rendah
20	63	Rendah
21	61	Rendah
22	68	Tinggi
23	61	Rendah
24	63	Rendah
25	61	Rendah
26	62	Rendah
27	60	Rendah
28	67	Tinggi
29	68	Tinggi
30	62	Rendah
31	72	Tinggi
32	58	Rendah
33	48	Sangat rendah
34	54	Rendah
35	61	Rendah
36	64	Rendah

37	70	Tinggi
38	64	Rendah
39	64	Rendah
40	67	Tinggi
41	63	Rendah
42	55	Rendah
43	61	Rendah
44	66	Tinggi
45	61	Rendah
46	69	Tinggi
47	69	Tinggi
48	64	Rendah
49	68	Tinggi
50	69	Tinggi
51	71	Tinggi
52	66	Tinggi
53	69	Tinggi
54	67	Tinggi
55	73	Tinggi
56	71	Tinggi
57	59	Rendah
58	60	Rendah
59	59	Rendah
60	64	Rendah
61	59	Rendah
62	71	Tinggi
63	72	Tinggi
64	75	Tinggi
65	70	Tinggi
66	69	Rendah
67	72	Tinggi

Berdasarkan hasil angket tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 mahasiswa dengan kategori sangat rendah dan 34 mahasiswa dengan kategori rendah, serta 30 lainnya dengan kategori keterbukaan diri tinggi.

# DOKUMENTASI PENELITIAN

