

PENERAPAN KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN HUMANISTIK UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA

Fahrur Rozi Alghifari, Nur Hermatasyah, Aceng Ahmad Munanzdar Alkafi Bilah

e-mail: Fahrurroziy277@gmail.com tasyahherma@gmail.com

Acengahmad5116@gmail.com

Bimbingan dan konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Institut Daarul
Qur'an Jakarta

Abstrak

Keterbukaan diri merupakan kemampuan siswa dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara jujur kepada orang lain. Namun, masih ditemukan siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah, ditandai dengan kurangnya keberanian menyampaikan pendapat, memendam permasalahan, serta enggan berkomunikasi dengan guru maupun teman sebaya. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi keterbukaan diri siswa, penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik, respons siswa terhadap layanan, serta perubahan keterbukaan diri setelah mengikuti layanan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dilaksanakan di SMP Islam Alhasanah dengan subjek enam siswa kelas VIII.3 yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil observasi, angket keterbukaan diri, dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dengan uji keabsahan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan keterbukaan diri setelah mengikuti layanan konseling Islam dengan pendekatan humanistik. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui meningkatnya keberanian mengemukakan pendapat, kepercayaan diri dalam berkomunikasi, kesediaan berbagi pengalaman dan permasalahan pribadi, hubungan interpersonal yang lebih positif antarsiswa, serta meningkatnya kenyamanan berkomunikasi dengan guru dan teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik efektif menciptakan suasana konseling yang hangat, empatik, dan berlandaskan nilai-nilai Islam sehingga mendukung berkembangnya keterbukaan diri siswa.

Kata Kunci: Konseling Islam, Pendekatan Humanistik, Keterbukaan Diri, Siswa, Bimbingan dan Konseling.

Abstract

Self-disclosure is students' ability to express their thoughts, feelings, and experiences honestly to others. However, some students still demonstrate low self-disclosure, as indicated by reluctance to express opinions, a tendency to suppress personal problems, and limited communication with teachers and peers. This study aimed to describe students' self-disclosure, the implementation of Islamic counseling using a humanistic approach, students' responses to the counseling services, and changes in self-disclosure after participating in the program. This research employed a descriptive qualitative approach conducted at SMP Islam Alhasanah. The

participants consisted of six eighth-grade students selected through purposive sampling based on observations, self-disclosure questionnaires, and school counselor recommendations. Data were collected through observations, interviews, questionnaires, and documentation, then analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing, with source and technique triangulation employed to ensure data trustworthiness. The findings revealed that all participants demonstrated improved self-disclosure after participating in Islamic counseling with a humanistic approach. The improvements were reflected in increased confidence to express opinions, enhanced self-confidence in communication, greater willingness to share personal experiences and problems, more positive interpersonal relationships among students, and improved communication with teachers and peers. These findings indicate that Islamic counseling integrated with a humanistic approach effectively creates a warm, empathetic, and value-based counseling environment that supports the development of students' self-disclosure.

Keywords: Islamic Counseling, Humanistic Approach, Self-Disclosure, Students, Guidance and Counseling.

Pendahuluan

Pendidikan pada hakikatnya tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik peserta didik, tetapi juga mencakup perkembangan aspek kepribadian, emosional, sosial, dan spiritual. Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab untuk membantu peserta didik berkembang secara optimal sehingga mampu menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Dalam proses tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting sebagai sarana pendampingan peserta didik dalam memahami diri, mengembangkan potensi, serta membantu menyelesaikan berbagai permasalahan pribadi maupun sosial. (Febriani 2025) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling berkontribusi besar dalam pembentukan karakter serta pengembangan aspek afektif dan sosial peserta didik melalui pendekatan empatik dan kolaborasi dengan guru pendidikan agama Islam dalam implementasi kegiatan religius dan bimbingan moral.

Salah satu aspek perkembangan sosial yang perlu mendapatkan perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling adalah keterbukaan diri (*self-disclosure*). Keterbukaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, maupun persoalan dirinya kepada orang lain secara jujur dan tepat. Kemampuan tersebut menjadi dasar penting dalam membangun komunikasi interpersonal yang sehat, meningkatkan hubungan sosial yang positif, serta memudahkan individu memperoleh dukungan ketika menghadapi berbagai permasalahan. DeVito (2019) menjelaskan bahwa *self-disclosure* merupakan bentuk komunikasi ketika seseorang mengungkapkan informasi tentang dirinya yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain, baik berupa pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadi. Sementara itu, (Maulida et al. 2025) menjelaskan bahwa menurut Jourard, keterbukaan diri merupakan proses individu mengungkapkan informasi mengenai dirinya secara sukarela sehingga memungkinkan terbentuknya hubungan interpersonal yang lebih sehat, bermakna, dan saling percaya.

Keterbukaan diri juga memiliki peran penting terhadap perkembangan emosional peserta didik. Siswa yang mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik serta lebih mudah memperoleh bantuan ketika menghadapi masalah. Sebaliknya, rendahnya keterbukaan diri menyebabkan siswa lebih memilih memendam persoalan, mengalami hambatan komunikasi, serta kesulitan membangun hubungan interpersonal yang positif. (Maulia 2026) menyatakan bahwa keterbukaan diri yang

positif berkaitan erat dengan kualitas hubungan sosial dan kemampuan adaptasi individu, sedangkan (Yusuf 2025) menjelaskan bahwa siswa dengan keterbukaan diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, meminta bantuan, serta membangun komunikasi yang efektif sehingga berpotensi mengalami penarikan sosial.

Permasalahan tersebut masih ditemukan pada siswa kelas VIII.3 SMP Islam Alhasanah. Berdasarkan hasil observasi awal, penyebaran angket kepada 28 siswa, serta wawancara dengan kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, dan wali kelas, diketahui bahwa masih terdapat siswa yang cenderung pasif dalam proses pembelajaran, kurang percaya diri ketika menyampaikan pendapat, enggan mengungkapkan perasaan, serta lebih memilih menyimpan permasalahan yang dihadapi dibandingkan menceritakannya kepada guru maupun teman sebaya. Hasil angket juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa akan lebih mudah terbuka apabila guru mampu menciptakan suasana yang ramah, menerima, serta tidak memberikan penilaian negatif terhadap mereka. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal yang dibangun di lingkungan sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu menciptakan hubungan konseling yang hangat, aman, dan penuh penerimaan sehingga siswa merasa nyaman dalam mengungkapkan pikiran maupun perasaannya. Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai adalah pendekatan humanistik. Pendekatan ini memandang bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang apabila berada dalam lingkungan yang memberikan empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam hubungan interpersonal. McIntosh (2022) menjelaskan bahwa pendekatan *person-centered* yang dikembangkan Carl Rogers menekankan pentingnya *empathy*, *unconditional positive regard*, dan *congruence* sebagai kondisi utama yang memungkinkan individu berkembang secara optimal. Sejalan dengan itu, Fitriana (2025) menjelaskan bahwa pendekatan humanistik mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, keberanian berkomunikasi, serta membantu individu mengembangkan potensi dirinya melalui hubungan konseling yang hangat dan empatik.

Dalam penelitian ini, pendekatan humanistik dipadukan dengan konseling Islam. Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah untuk membantu individu memahami diri, mengembangkan potensi fitrah, serta menyelesaikan berbagai permasalahan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Menurut Huda et al. (2023), bimbingan dan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan secara sistematis agar individu mampu mengembangkan potensi fitrahnya secara optimal sesuai petunjuk Allah Swt., sedangkan Rahmah dan Rafida (2023) menjelaskan bahwa konseling Islam memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental melalui penguatan aspek spiritual dan pembentukan perilaku sesuai nilai-nilai Islam. Integrasi antara konseling Islam dan pendekatan humanistik diharapkan mampu membantu siswa tidak hanya berkembang secara psikologis, tetapi juga secara spiritual sehingga tercipta pribadi yang lebih terbuka, percaya diri, dan berakhlak baik.

Penelitian mengenai pendekatan humanistik maupun konseling Islam sebenarnya telah banyak dilakukan. Akan tetapi, sebagian besar penelitian masih membahas kedua pendekatan tersebut secara terpisah atau hanya berfokus pada aspek teoritis. Penelitian yang mengkaji penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik sebagai upaya meningkatkan

keterbukaan diri siswa pada jenjang sekolah menengah pertama berbasis Islam masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dikaji lebih lanjut agar diperoleh model layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik di sekolah Islam.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi keterbukaan diri siswa, mendeskripsikan penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik, mengetahui respons siswa terhadap layanan yang diberikan, serta menganalisis perubahan keterbukaan diri siswa setelah mengikuti layanan konseling. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam penerapan pendekatan humanistik untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, sekaligus menjadi referensi praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan yang lebih humanis, religius, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman secara mendalam mengenai proses penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa, meliputi kondisi awal keterbukaan diri, pelaksanaan layanan, respons siswa, serta perubahan yang terjadi selama proses konseling berlangsung. Jenis penelitian deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi secara sistematis berdasarkan kondisi nyata di lapangan tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Nasution, 2023; Yuliani, 2018).

Penelitian dilaksanakan di SMP Islam Alhasanah, Jalan HOS Cokroaminoto No. 2, Kelurahan Sudimara Barat, Kecamatan Ciledug, Kota Tangerang, Banten pada tahun ajaran 2025/2026. Kegiatan penelitian berlangsung mulai Februari hingga Juni 2026 yang meliputi tahap observasi awal, penyusunan instrumen, pengurusan perizinan, pengumpulan data, pelaksanaan layanan konseling kelompok sebanyak tiga pertemuan, analisis data, serta penyusunan laporan penelitian. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal dan informasi dari guru bimbingan dan konseling (BK) yang menunjukkan masih adanya siswa dengan keterbukaan diri yang perlu ditingkatkan serta adanya dukungan sekolah terhadap pelaksanaan penelitian.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Subjek penelitian terdiri atas enam siswa kelas VIII.3 yang menunjukkan keterbukaan diri rendah berdasarkan hasil angket, observasi awal, rekomendasi guru BK, rekomendasi wali kelas, serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, seluruh siswa diberi kode S1 sampai S6. Penelitian juga melibatkan tiga informan pendukung, yaitu Kepala Sekolah (KS), Guru BK (GBK), dan Wali Kelas (WK) yang dipilih karena memiliki informasi mengenai kondisi siswa dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Kode Partisipan	Peran	Jumlah	Teknik Pemilihan
-----------------	-------	--------	------------------

S1–S6	Siswa kelas VIII.3	6	Purposive sampling berdasarkan hasil angket, observasi, rekomendasi GBK dan WK
KS	Kepala Sekolah	1	Informan Pendukung
GBK	Guru Bimbingan dan Konseling	1	Informan Utama
WK	Wali Kelas VIII.3	1	Informan Pendukung

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi (Ardiansyah, 2023; Arianto, 2024). Observasi digunakan untuk mengamati perilaku keterbukaan diri siswa sebelum, selama, dan setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada KS, GBK, WK, serta enam siswa untuk memperoleh informasi mengenai kondisi keterbukaan diri, pelaksanaan layanan, pengalaman, dan respons partisipan selama penelitian. Angket digunakan sebagai instrumen awal untuk mengidentifikasi tingkat keterbukaan diri seluruh siswa kelas VIII.3 sekaligus menjadi dasar penentuan subjek penelitian. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi hasil angket, pedoman wawancara, lembar observasi, foto kegiatan, catatan proses layanan, dan dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian.

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik	Sasaran	Instrumen	Tujuan
Observasi	S1–S6	Lembar observasi	Mengamati perilaku keterbukaan diri sebelum, selama, dan sesudah layanan
Wawancara semi-terstruktur	KS, GBK, WK, S1–S6	Pedoman wawancara	Menggali informasi mengenai kondisi siswa, pelaksanaan layanan, dan respons partisipan
Angket	Seluruh siswa kelas VIII.3	Angket keterbukaan diri	Mengidentifikasi tingkat keterbukaan diri dan menentukan subjek penelitian
Dokumentasi	Seluruh proses penelitian	Dokumentasi penelitian	Memperkuat data melalui arsip, foto, hasil angket, catatan layanan, dan dokumen pendukung

Keabsahan data dijaga menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari KS, GBK, WK, dan siswa sehingga diperoleh data yang konsisten. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi untuk mengurangi bias serta meningkatkan validitas data penelitian (Hadi, 2016; Fikri et al., 2025; Rahayu & Rindrayani, 2025).

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Jailani & Saksitha, 2024; Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan mengelompokkan data yang berkaitan dengan kondisi keterbukaan diri siswa, proses penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik, respons siswa, dan perubahan yang terjadi setelah layanan. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif serta tabel pendukung agar hubungan antardata lebih mudah dipahami. Tahap terakhir dilakukan melalui

penarikan kesimpulan yang disertai proses verifikasi secara berkelanjutan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi sehingga kesimpulan yang diperoleh sesuai dengan fakta di lapangan.

Hasil Penelitian

Kondisi Awal Keterbukaan Diri Siswa Sebelum Penerapan Konseling Islam dengan Pendekatan Humanistik

Berdasarkan hasil observasi awal, angket keterbukaan diri, serta wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (GBK), Wali Kelas (WK), dan Kepala Sekolah (KS), diperoleh gambaran bahwa keterbukaan diri siswa kelas VIII.3 SMP Islam Alhasanah masih memerlukan perhatian. Meskipun sebagian siswa telah mampu berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik, terdapat enam siswa yang menunjukkan kecenderungan memiliki keterbukaan diri yang rendah sehingga dipilih sebagai subjek penelitian. Kondisi tersebut ditandai dengan kurangnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, kecenderungan memendam perasaan maupun permasalahan pribadi, serta rendahnya kepercayaan diri ketika berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya.

Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa siswa lebih banyak diam selama proses pembelajaran, kurang aktif dalam kegiatan diskusi, serta hanya memberikan tanggapan singkat ketika diberikan kesempatan untuk berbicara. Selain itu, siswa tampak ragu dalam menyampaikan pendapat dan lebih memilih menyimpan masalah yang dihadapi dibandingkan menceritakannya kepada orang lain. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki keberanian untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara terbuka sehingga memerlukan layanan yang dapat menciptakan suasana aman dan nyaman dalam berkomunikasi.

Temuan observasi diperkuat oleh hasil angket keterbukaan diri yang diberikan kepada seluruh siswa kelas VIII.3. Berdasarkan hasil angket, dipilih enam siswa sebagai subjek penelitian karena masih menunjukkan aspek keterbukaan diri yang perlu ditingkatkan. Penentuan subjek tidak hanya didasarkan pada skor angket, tetapi juga mempertimbangkan rekomendasi GBK, rekomendasi WK, serta kesediaan siswa mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok. Dengan demikian, pemilihan subjek dilakukan secara komprehensif melalui triangulasi berbagai sumber informasi sehingga sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 3. Hasil Seleksi Subjek Penelitian

Kode	Skro Angket	Keterangan
S1	8	Perlu peningkatan keterbukaan diri
S2	7	Perlu peningkatan keterbukaan diri
S3	8	Perlu peningkatan keterbukaan diri
S4	8	Perlu peningkatan keterbukaan diri
S5	9	Perlu peningkatan keterbukaan diri

S6	6	Perlu peningkatan keterbukaan diri
----	---	------------------------------------

Sumber: Data hasil angket keterbukaan diri siswa, diolah peneliti (2026).

Hasil wawancara dengan GBK menunjukkan bahwa rendahnya keterbukaan diri siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya rasa malu, kurang percaya diri, takut memperoleh penilaian negatif, serta belum terbangunnya kedekatan dengan guru BK. Sementara itu, WK menjelaskan bahwa siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah cenderung pasif dalam pembelajaran, jarang bertanya, dan lebih memilih menyendiri ketika menghadapi masalah. KS juga mengungkapkan bahwa keterbukaan diri siswa dipengaruhi oleh lingkungan keluarga maupun sekolah. Lingkungan yang kurang mendukung serta pengalaman negatif yang pernah dialami dapat menyebabkan siswa menjadi lebih tertutup dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya.

Berdasarkan hasil observasi, angket, dan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi awal keterbukaan diri siswa kelas VIII.3 masih perlu ditingkatkan. Keenam subjek penelitian menunjukkan karakteristik yang relatif serupa, yaitu kurang berani mengemukakan pendapat, belum terbiasa mengungkapkan permasalahan kepada orang yang dipercaya, serta masih memerlukan lingkungan yang memberikan rasa aman, empati, dan penerimaan. Oleh karena itu, kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan konseling Islam dengan pendekatan humanistik sebagai upaya untuk membantu siswa mengembangkan keterbukaan diri secara lebih optimal.

Penerapan Konseling Islam dengan Pendekatan Humanistik

Penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik dalam penelitian ini dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok yang melibatkan enam siswa kelas VIII.3 SMP Islam Alhasanah. Pelaksanaan layanan disusun berdasarkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dan berlangsung dalam tiga tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap kegiatan, serta tahap evaluasi dan refleksi. Pada setiap tahapan, peneliti mengintegrasikan prinsip-prinsip pendekatan humanistik yang menekankan empati (*empathy*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*congruence*) dengan nilai-nilai konseling Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Pendekatan tersebut bertujuan menciptakan suasana konseling yang aman, hangat, dan mendukung sehingga siswa merasa nyaman dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun pengalaman yang dimiliki.

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan kegiatan awal dalam pelaksanaan penelitian yang melibatkan enam siswa kelas VIII.3 SMP Islam Alhasanah sebagai subjek penelitian, yang selanjutnya diberi kode S1 sampai S6 untuk menjaga kerahasiaan identitas. Keenam siswa dipilih berdasarkan hasil observasi, angket keterbukaan diri, serta rekomendasi Guru Bimbingan dan Konseling (GBK) karena menunjukkan tingkat keterbukaan diri yang masih rendah. Pada tahap ini, peneliti memulai kegiatan konseling kelompok melalui pengenalan dengan seluruh anggota kelompok, penyampaian tujuan penelitian dan layanan, manfaat kegiatan, serta penjelasan mengenai asas-asas konseling kelompok. Selanjutnya, peneliti bersama anggota kelompok menyepakati kontrak kelompok yang meliputi kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, saling menghargai, dan komitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian layanan. Kesepakatan tersebut menjadi dasar dalam menciptakan suasana kelompok

yang aman, nyaman, dan kondusif sehingga setiap anggota memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi secara aktif.

Untuk mengurangi kecanggungan pada awal kegiatan, peneliti melaksanakan *ice breaking* yang bertujuan menciptakan suasana lebih santai sekaligus mempererat hubungan antaranggota kelompok. Melalui kegiatan tersebut, siswa mulai berinteraksi secara lebih alami, saling mengenal, serta menunjukkan respons yang lebih positif dibandingkan pada awal pertemuan. Selain itu, peneliti membangun *rapport* melalui sikap ramah, terbuka, dan menghargai setiap anggota kelompok sehingga tercipta hubungan yang didasarkan pada rasa saling percaya. Hubungan awal yang terbangun pada tahap pembentukan menjadi landasan penting bagi keberlangsungan proses konseling kelompok pada tahapan berikutnya, karena siswa mulai merasa aman untuk mengikuti kegiatan dan mengungkapkan pikiran maupun pengalaman yang dimiliki.

b. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan difokuskan pada proses pemberian layanan melalui penyampaian materi mengenai pentingnya keterbukaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti menjelaskan pengertian keterbukaan diri, manfaat mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang yang dipercaya, serta dampak negatif apabila individu terus memendam permasalahan yang dihadapi. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengaitkan materi dengan pengalaman yang mereka alami sehingga proses layanan berlangsung secara partisipatif.

Sebagai bentuk integrasi nilai-nilai Islam, peneliti menyampaikan kandungan QS. Al-Mā'idah ayat 2 yang menekankan pentingnya saling tolong-menolong dalam kebaikan. Ayat tersebut digunakan untuk memberikan pemahaman kepada siswa bahwa meminta bantuan, berbagi cerita, dan mengungkapkan permasalahan kepada orang yang dipercaya merupakan salah satu bentuk ikhtiar yang dianjurkan dalam Islam. Melalui penguatan spiritual tersebut, siswa didorong untuk memandang keterbukaan diri sebagai perilaku positif yang dapat membantu penyelesaian masalah secara lebih baik. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi *sharing* pengalaman dan diskusi kelompok. Setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman pribadi, mengungkapkan alasan yang menyebabkan mereka sulit terbuka kepada orang lain, serta menyampaikan harapan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Selama proses diskusi berlangsung, anggota kelompok saling memberikan tanggapan dan dukungan sehingga tercipta interaksi yang lebih terbuka dan komunikatif. Dibandingkan kondisi awal, siswa mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara dan memberikan respons terhadap pengalaman yang disampaikan oleh anggota kelompok lainnya.

Dalam setiap proses layanan, peneliti menerapkan prinsip-prinsip pendekatan humanistik. Sikap empati ditunjukkan melalui kesediaan mendengarkan pengalaman siswa secara penuh perhatian, memahami perasaan yang disampaikan, serta memberikan respons yang menunjukkan kepedulian terhadap kondisi mereka. Peneliti juga menerapkan *unconditional positive regard* dengan menerima setiap anggota kelompok tanpa memberikan penilaian negatif terhadap pengalaman maupun pendapat yang disampaikan. Selain itu, prinsip *congruence* diwujudkan melalui sikap terbuka, jujur, dan konsisten dalam berinteraksi sehingga tercipta hubungan konseling yang autentik. Penerapan ketiga prinsip tersebut mendorong berkembangnya rasa aman dan saling percaya yang membuat siswa lebih nyaman

mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadi selama proses konseling berlangsung.

c. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Tahap evaluasi dan refleksi dilaksanakan setelah seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok selesai. Pada tahap ini, setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk merefleksikan pengalaman yang diperoleh selama mengikuti layanan, menyampaikan perubahan yang dirasakan, serta mengemukakan manfaat kegiatan terhadap perkembangan keterbukaan diri mereka. Proses refleksi dilakukan melalui diskusi bersama sehingga siswa dapat saling berbagi pengalaman dan memberikan penguatan kepada sesama anggota kelompok.

Selain refleksi secara lisan, peneliti juga menggunakan Google Form sebagai media evaluasi layanan. Instrumen tersebut digunakan untuk memperoleh umpan balik mengenai kenyamanan mengikuti kegiatan, manfaat layanan, perubahan yang dirasakan, serta saran terhadap pelaksanaan konseling kelompok. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh siswa memberikan respons positif terhadap layanan yang telah dilaksanakan dan merasakan manfaat dalam meningkatkan keberanian untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, serta pengalaman kepada orang lain.

Pada akhir kegiatan, peneliti memberikan penguatan mengenai pentingnya mempertahankan keterbukaan diri, membangun komunikasi yang sehat, serta membiasakan diri mencari bantuan kepada orang yang dipercaya ketika menghadapi permasalahan. Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesan dan pesan dari seluruh anggota kelompok yang secara umum menyatakan bahwa layanan konseling kelompok memberikan pengalaman baru, menciptakan rasa nyaman dalam berbagi cerita, serta meningkatkan kepercayaan diri untuk berkomunikasi secara lebih terbuka. Secara keseluruhan, pelaksanaan layanan pada ketiga tahapan tersebut menunjukkan bahwa konseling Islam dengan pendekatan humanistik dapat berlangsung sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan dan memberikan pengalaman positif bagi seluruh peserta penelitian.

Perubahan Keterbukaan Diri Siswa Setelah Mengikuti Layanan

Pelaksanaan konseling Islam dengan pendekatan humanistik menunjukkan adanya perubahan positif terhadap keterbukaan diri seluruh subjek penelitian. Perubahan tersebut diperoleh melalui hasil observasi selama proses konseling berlangsung, refleksi siswa, evaluasi menggunakan Google Form, serta informasi pendukung dari Guru Bimbingan dan Konseling (GBK) dan Wali Kelas (WK). Meskipun tingkat perubahan yang dialami setiap siswa berbeda, seluruh subjek memperlihatkan perkembangan dibandingkan kondisi sebelum mengikuti layanan. Perubahan tersebut terutama terlihat pada keberanian berkomunikasi, kemampuan mengungkapkan perasaan, serta meningkatnya kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya.

a. Perubahan Individu

Perubahan yang dialami setiap subjek penelitian dapat diringkas pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Perubahan Keterbukaan Diri Setiap Subjek Penelitian

Kode	Kondisi Sebelum Layanan	Kondisi Setelah Layanan
S1	Kurang percaya diri dan malu mengungkapkan perasaan	Lebih percaya diri serta mulai berani menyampaikan pendapat dan pengalaman pribadi

S2	Cenderung memendam permasalahan dan kurang aktif dalam diskusi	Mulai terbuka dalam berbagi pengalaman serta lebih aktif memberikan tanggapan
S3	Pendiam dan lebih banyak menjadi pendengar	Lebih berani mengemukakan pendapat serta aktif dalam diskusi kelompok
S4	Menyimpan permasalahan sendiri dan kurang percaya diri	Mulai berani menceritakan pengalaman dan berkomunikasi lebih terbuka
S5	Kurang terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan	Lebih percaya diri serta berani menyampaikan pengalaman kepada kelompok
S6	Pemalu dan kurang percaya diri ketika berbicara	Lebih komunikatif, berani menyampaikan pendapat, dan nyaman berbagi pengalaman

Sumber: Data hasil observasi, refleksi, dan evaluasi peneliti (2026).

Berdasarkan Tabel 4, seluruh subjek penelitian menunjukkan perkembangan keterbukaan diri setelah mengikuti layanan konseling Islam dengan pendekatan humanistik. Sebelum mengikuti layanan, sebagian besar siswa cenderung menunjukkan sikap pemalu, kurang percaya diri, lebih memilih memendam permasalahan, serta belum berani mengungkapkan pendapat maupun pengalaman pribadi. Setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan, siswa mulai menunjukkan perubahan yang ditandai dengan meningkatnya keberanian berbicara, kesediaan berbagi pengalaman, serta kemampuan berkomunikasi yang lebih terbuka dalam kelompok. Meskipun perkembangan setiap siswa tidak berada pada tingkat yang sama, seluruh subjek memperlihatkan perubahan ke arah yang lebih positif dibandingkan kondisi awal penelitian.

Berdasarkan hasil observasi selama tiga kali pertemuan, perkembangan keenam subjek menunjukkan pola perubahan yang berlangsung secara bertahap. Pada pertemuan pertama, Subjek 1 masih menunjukkan kurangnya rasa percaya diri dalam mengungkapkan pendapat, Subjek 2 cenderung memendam permasalahan, Subjek 3 lebih banyak diam selama diskusi, Subjek 4 belum berani menceritakan pengalaman pribadi, Subjek 5 masih tertutup dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya, sedangkan Subjek 6 tampak pemalu dan kurang percaya diri saat berkomunikasi. Selama proses konseling kelompok berlangsung, seluruh subjek mulai berpartisipasi dalam diskusi, memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, serta menerima dukungan dan penguatan dari peneliti maupun anggota kelompok melalui suasana yang hangat, empatik, dan saling menghargai. Pada pertemuan kedua, Subjek 1 mulai berani mengemukakan pendapat, Subjek 2 lebih aktif memberikan tanggapan, Subjek 3 mulai terlibat dalam diskusi kelompok, Subjek 4 mulai menceritakan pengalaman yang dihadapinya, Subjek 5 menunjukkan peningkatan kepercayaan diri untuk berbagi cerita, sedangkan Subjek 6 mulai lebih komunikatif dalam berinteraksi.

Selanjutnya, pada pertemuan ketiga seluruh subjek memperlihatkan peningkatan keterbukaan diri yang ditandai dengan keberanian mengungkapkan pikiran dan perasaan, meningkatnya rasa percaya diri, serta berkembangnya hubungan interpersonal yang lebih positif dengan guru maupun teman sebaya. Selain perubahan perilaku, keenam subjek juga menunjukkan pemahaman bahwa mengungkapkan permasalahan kepada orang yang dipercaya dapat membantu mereka memperoleh dukungan dan solusi yang lebih baik dibandingkan terus memendamnya sendiri. Hasil refleksi pada akhir layanan menunjukkan bahwa seluruh subjek

merasakan manfaat dari proses konseling kelompok dan menyatakan kesiapan untuk mempertahankan perubahan positif tersebut dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam berkomunikasi dengan guru, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah.

b. Temuan Umum Penelitian

Berdasarkan hasil observasi, refleksi siswa, evaluasi melalui Google Form, serta informasi pendukung dari Guru Bimbingan dan Konseling (GBK) dan Wali Kelas (WK), penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik memberikan dampak positif terhadap keterbukaan diri seluruh subjek penelitian. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui meningkatnya keberanian siswa dalam berkomunikasi dan mengemukakan pendapat, berkembangnya kepercayaan diri dalam berinteraksi, serta tumbuhnya kesediaan untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan permasalahan yang sebelumnya cenderung dipendam. Selama proses konseling kelompok berlangsung, siswa juga menunjukkan hubungan interpersonal yang semakin positif, ditandai dengan sikap saling mendengarkan, menghargai pendapat, dan memberikan dukungan kepada sesama anggota kelompok sehingga tercipta dinamika kelompok yang hangat, komunikatif, dan penuh rasa saling percaya. Selain itu, siswa menjadi lebih nyaman berkomunikasi dengan guru maupun teman sebaya serta menyatakan bahwa layanan konseling kelompok memberikan manfaat dalam membantu mereka mengungkapkan pikiran dan perasaan secara lebih terbuka. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik tidak hanya meningkatkan keterbukaan diri selama proses layanan berlangsung, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap pola komunikasi dan hubungan sosial siswa dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Rendahnya Keterbukaan Diri Siswa Sebelum Pelaksanaan Layanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti layanan konseling Islam dengan pendekatan humanistik, keenam subjek penelitian memiliki tingkat keterbukaan diri yang relatif rendah. Kondisi tersebut ditandai dengan kurangnya keberanian menyampaikan pendapat, kecenderungan memendam perasaan maupun permasalahan pribadi, serta rendahnya kepercayaan diri ketika berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Berdasarkan hasil observasi, angket, dan wawancara, rendahnya keterbukaan diri dipengaruhi oleh rasa malu, takut memperoleh penilaian negatif, kurangnya rasa percaya terhadap orang lain, serta belum terbentuknya lingkungan komunikasi yang memberikan rasa aman.

Kondisi tersebut sesuai dengan konsep *self-disclosure* yang dikemukakan oleh Jourard, bahwa keterbukaan diri merupakan proses individu mengungkapkan informasi mengenai dirinya secara sukarela kepada orang lain. Keterbukaan diri berkembang apabila individu merasa aman, diterima, dan memiliki kepercayaan terhadap lawan bicaranya. Sebaliknya, apabila individu merasa takut dihakimi atau tidak memperoleh penerimaan, maka kecenderungan untuk menutup diri akan semakin besar.

Pandangan tersebut diperkuat oleh DeVito (2019) yang menjelaskan bahwa keterbukaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti konsep diri, rasa percaya diri, kualitas hubungan interpersonal, serta lingkungan sosial. Individu yang belum memiliki rasa aman dalam berinteraksi cenderung lebih sulit mengungkapkan pikiran maupun perasaannya. Hal tersebut terlihat pada subjek penelitian yang lebih memilih menyimpan permasalahan daripada menceritakannya kepada guru ataupun teman sebaya.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Adeko et al. (2025) yang menunjukkan bahwa rendahnya keterbukaan diri siswa umumnya dipengaruhi oleh kurangnya rasa percaya, kecemasan dalam berkomunikasi, dan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh karakter individu, tetapi juga oleh kualitas hubungan interpersonal yang terbentuk di lingkungan sekolah.

Efektivitas Penerapan Konseling Islam dengan Pendekatan Humanistik

Pelaksanaan konseling Islam dengan pendekatan humanistik menunjukkan bahwa proses layanan mampu menciptakan suasana konseling yang hangat, aman, dan mendukung sehingga siswa merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan pikiran serta perasaannya. Keberhasilan layanan tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang diberikan, tetapi juga oleh kualitas hubungan antara konselor dan anggota kelompok selama proses konseling berlangsung.

Menurut Huda et al. (2023), konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah untuk membantu individu mengembangkan potensi fitrah serta menyelesaikan permasalahan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dalam penelitian ini, nilai-nilai tersebut diintegrasikan melalui penyampaian QS. Al-Mā'idah ayat 2, pemberian motivasi Islami, serta penguatan mengenai pentingnya saling menolong dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Pendekatan tersebut memberikan pemahaman kepada siswa bahwa mengungkapkan masalah kepada orang yang dipercaya merupakan bagian dari ikhtiar untuk memperoleh solusi yang lebih baik. Hasanah et al. (2022) menjelaskan bahwa konseling Islam tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembentukan akhlak, penguatan spiritual, dan pengembangan kepribadian individu. Selama pelaksanaan layanan, siswa tidak hanya memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, tetapi juga mendapatkan penguatan nilai-nilai keislaman yang mendorong mereka membangun sikap saling menghargai, saling mendukung, dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Keberhasilan layanan juga dapat dijelaskan melalui pendekatan humanistik Carl Rogers yang menekankan pentingnya *empathy*, *unconditional positive regard*, dan *congruence*. Ketiga prinsip tersebut diterapkan selama proses konseling melalui sikap mendengarkan secara aktif, menerima setiap siswa tanpa memberikan penilaian negatif, serta membangun hubungan yang terbuka dan autentik. Hubungan yang hangat tersebut menciptakan rasa aman sehingga siswa lebih berani mengungkapkan pengalaman pribadi yang sebelumnya sulit mereka ceritakan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow. Maslow menjelaskan bahwa individu akan mampu berkembang secara optimal apabila kebutuhan akan rasa aman, penghargaan, dan penerimaan telah terpenuhi. Selama proses konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk didengarkan, dihargai, dan diterima tanpa adanya tekanan maupun penilaian negatif. Kondisi tersebut menjadi faktor yang mendukung berkembangnya keberanian siswa dalam berkomunikasi dan mengungkapkan dirinya secara lebih terbuka.

Peningkatan Keterbukaan Diri Setelah Mengikuti Layanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan keterbukaan diri setelah mengikuti konseling Islam dengan pendekatan humanistik. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat,

kesediaan berbagi pengalaman dan permasalahan pribadi, kepercayaan diri dalam berkomunikasi, serta hubungan interpersonal yang lebih positif dengan guru maupun teman sebaya. Perubahan tersebut tidak terjadi secara instan, tetapi berkembang secara bertahap selama proses konseling kelompok berlangsung. Dinamika kelompok yang memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk didengarkan, dihargai, dan memperoleh dukungan dari anggota lainnya menjadi faktor yang mendorong munculnya rasa aman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara lebih terbuka.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan keterbukaan diri dipengaruhi oleh terciptanya lingkungan konseling yang memberikan rasa aman dan penerimaan kepada siswa. Selama proses layanan berlangsung, siswa tidak hanya memperoleh kesempatan untuk menceritakan pengalaman pribadi, tetapi juga menerima respons positif dari anggota kelompok lainnya. Kondisi ini membantu mengurangi rasa takut terhadap penilaian negatif sehingga siswa menjadi lebih percaya diri dalam berkomunikasi. Perubahan tersebut terlihat dari semakin aktifnya siswa dalam diskusi kelompok, meningkatnya keberanian menyampaikan pendapat, serta kesediaan berbagi pengalaman yang sebelumnya cenderung dipendam. Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep *self-disclosure* yang dikemukakan oleh Jourard, bahwa keterbukaan diri berkembang ketika individu memperoleh pengalaman komunikasi yang positif dan merasa diterima oleh lingkungan sosialnya. Penerimaan tersebut membangun rasa percaya terhadap orang lain sehingga individu lebih berani mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadinya. Dalam penelitian ini, suasana kelompok yang hangat dan saling mendukung memberikan pengalaman komunikasi yang positif sehingga siswa menunjukkan peningkatan keterbukaan diri secara bertahap.

Analisis tersebut juga diperkuat oleh DeVito (2019) yang menjelaskan bahwa keterbukaan diri berkembang melalui interaksi interpersonal yang sehat. Semakin positif hubungan yang terjalin, semakin besar kecenderungan individu untuk membuka diri kepada orang lain. Dinamika kelompok yang terbentuk selama penelitian memberikan ruang bagi siswa untuk saling mendengarkan, menghargai, dan memberikan dukungan sehingga kualitas hubungan interpersonal meningkat dan berdampak pada berkembangnya keberanian siswa untuk mengungkapkan pikiran maupun perasaannya. Dari perspektif pendekatan humanistik, perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui teori Carl Rogers yang menekankan pentingnya *empathy*, *unconditional positive regard*, dan *congruence* dalam hubungan konseling. Ketiga prinsip tersebut diterapkan selama proses layanan sehingga siswa merasa diterima tanpa syarat, tidak takut dihakimi, dan memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan dirinya. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang mendukung berkembangnya kepercayaan diri serta keterbukaan diri siswa selama mengikuti konseling kelompok.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Adeko et al. (2025) yang menunjukkan bahwa integrasi konseling Islam dengan pendekatan humanistik mampu meningkatkan kualitas hubungan interpersonal peserta didik. Temuan yang serupa dikemukakan oleh Rayhanah et al. (2026), bahwa konseling kelompok dengan pendekatan humanistik mampu meningkatkan keberanian berkomunikasi, rasa percaya diri, dan hubungan sosial siswa. Sementara itu, Arisanti et al. (2026) menemukan bahwa layanan konseling yang dilaksanakan secara sistematis dapat meningkatkan keterbukaan diri melalui proses refleksi, komunikasi, dan penguatan positif. Meskipun pendekatan yang digunakan berbeda, ketiga penelitian tersebut memperlihatkan bahwa hubungan konseling yang suportif dan pemberian kesempatan kepada

siswa untuk mengekspresikan dirinya merupakan faktor penting dalam meningkatkan keterbukaan diri peserta didik.

Implikasi Penelitian terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa konseling Islam dengan pendekatan humanistik dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan keterbukaan diri siswa. Integrasi nilai-nilai Islam dengan prinsip-prinsip humanistik tidak hanya membantu siswa mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal, tetapi juga memperkuat aspek spiritual dan pembentukan karakter. Pendekatan ini memungkinkan siswa memperoleh pengalaman konseling yang lebih bermakna karena proses bantuan diberikan melalui hubungan yang empatik, penuh penerimaan, dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman.

Bagi guru Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya membangun hubungan konseling yang didasarkan pada empati, penghargaan terhadap setiap peserta didik, serta komunikasi yang terbuka. Hubungan yang positif menjadi fondasi utama agar siswa merasa aman untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun permasalahan yang dihadapi. Selain itu, pelaksanaan konseling kelompok dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi layanan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi, rasa percaya diri, dan hubungan sosial peserta didik di lingkungan sekolah. Pada konteks sekolah berbasis Islam, penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik dapat menjadi model layanan yang relevan karena mampu mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam proses konseling. Dengan demikian, layanan tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga mendorong terbentuknya peserta didik yang lebih terbuka, percaya diri, serta mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling Islam dengan pendekatan humanistik mampu meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII.3 SMP Islam Alhasanah. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh seluruh subjek penelitian melalui bertambahnya keberanian dalam mengemukakan pendapat, meningkatnya kepercayaan diri saat berkomunikasi, kesediaan berbagi pengalaman dan permasalahan pribadi, serta berkembangnya hubungan interpersonal yang lebih positif dengan guru maupun teman sebaya. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa suasana konseling yang hangat, empatik, dan berlandaskan nilai-nilai Islam memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara lebih terbuka.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa konseling Islam dengan pendekatan humanistik dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu mengembangkan keterbukaan diri siswa, khususnya di sekolah berbasis Islam. Penerapan layanan secara kelompok tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan komunikasi dan hubungan interpersonal peserta didik, tetapi juga mendukung perkembangan rasa percaya diri, kemampuan mengelola permasalahan secara terbuka, serta terciptanya lingkungan belajar yang lebih suportif. Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan pendekatan ini sebagai salah satu strategi layanan untuk mengembangkan aspek sosial dan emosional peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji penerapan pendekatan ini pada jenjang pendidikan, karakteristik peserta didik, atau konteks sekolah yang berbeda sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitasnya.

Daftar Pustaka

- Adeko, U., Azwar, B., Ristianti, D. H., & Hartini. (2025). Model konseling kelompok berbasis Islam dalam bingkai pendekatan humanistik dan kognitif perilaku siswa. *Innovasi: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 11(2), 129–136. <https://doi.org/10.64540/innovasix84>
- Annasthasya, D., Alfindoria, I., Rahayu, S., & Khair, O. I. (2025). Metodologi penelitian kualitatif: Tinjauan literatur dalam konteks pendidikan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(7), 423–429. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i7.1070>
- Ardiansyah, A., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arisanti, D. P. N., Putri, D. A. W. M., & Rismawan, K. S. G. (2026). Efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(2), 5869–5880. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i2.5038>
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson.
- Febriani, T. A., Putri, V. N., Putri, V. E., Putri, Z. N., & Farida, N. A. (2025). Peran layanan bimbingan konseling dalam mendukung perkembangan siswa di SMAN 1 Lemahabang Karawang. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Komunikasi*, 1(4), 58–70. <https://doi.org/10.61132/jkaipbaku.v1i4.168>
- Fikri, M. H., Murhayati, S., & Darmawan, R. (2025). Keabsahan data dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13057–13065. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27042>
- Firmansyah, T. W., & Khadijah, K. (2025). Integrasi teori humanistik Abraham Maslow, Carl Rogers, dan terapi transpersonal dalam mewujudkan transformasi diri dan penyembuhan psikologis. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 4511–4526. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.18916>
- Fitriana, A. S. (2025). Pentingnya pendekatan konseling humanistik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 51–57. sabajayapublisher.com.
- Hadi, S. (2016). Pemeriksaan keabsahan data penelitian kualitatif pada skripsi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 22(1), 74–79. <https://doi.org/10.17977/jip.v22i1.8721>
- Hasanah, U., Habibah, S., & Herlinda, F. (2022). Implementasi bimbingan dan konseling Islam dalam pembinaan perilaku siswa di kehidupan sehari-hari. *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 30–43. <https://doi.org/10.18326/iciegc.v2i1.401>
- Huda, M., Muwafiqi, E. F. N., & Slamet, S. (2023). Konsep bimbingan konseling berfokus solusi dalam Islam. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(3), 222–234. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v2i3.1379>
- Imama, N., Rahma, A., Ningrat, B. D. A., Athia, C., Safitri, A. H., & Nurhaliza, S. (2026). Bab 2 membangun hubungan terapeutik dalam konseling. Dalam *Pendekatan dan teknik konseling: Kajian teoritis, empiris, dan implementatif* (hlm. 23).
- Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 79–91. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm>
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience.
- Maulida, S. N., Akhmad, S. N., Sudrajat, D., & Saripah, I. (2025). Literature review: The role of self-disclosure in mindful, meaningful, and enjoyable learning in the digital age. *ICERD: International Conference on Education and Regional Development*, 1(1), 407–416. <https://proceedings.upi.edu/icerd/issue/view/14>

- McIntosh, J. (2022). *The remainder: Person-centered counseling and affect theory in the twenty-first century* (Master's thesis). Pacifica Graduate Institute.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode penelitian kualitatif*.
- Panisa, D., Hermatasyah, N., & Billah, A. A. M. A. (2026). *Penerapan konseling kelompok berbasis teori Ibnu Sina dalam mengontrol kecemasan santri*. FOKUS, 9(4). <https://doi.org/10.22460/fokus.v9i4.32763>
- Putri, M. R., Hermatasyah, N., & Amrina, P. (2024). Nilai-nilai bimbingan dan konseling keluarga Islam (Analisis buku *Wonderful Family* karya Cahyadi Takariawan). *JlIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(7), 6918–6925. <https://doi.org/10.54371/jlIP.v7i7.4807>
- Qomaruddin, & Sa'diyah, H. (2024). Kajian teoritis tentang teknik analisis data dalam penelitian kualitatif: Perspektif Spradley, Miles, dan Huberman. *Journal of Management, Accounting and Administration*, 1(2), 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Rahayu, R., & Rindrayani, S. R. (2025). Menguji keabsahan data penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(2), 327–331. <https://jutepe-joln.net/index.php/JURPERU/article/view/838>
- Rahmah, S. N., & Rafida. (2023). Menggali potensi bimbingan dan konseling Islami untuk kesehatan mental. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5), 408–419. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i5.363>
- Rayhanah, W., Safitri, A., & Erawati, D. (2026). Konseling kelompok humanistik untuk mengatasi masalah pertemanan santri putri. *Abdimas: Papua Journal of Community Service*, 8(1), 70–80. <https://doi.org/10.33506/pjcs.v8i1.5200>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Sukmayasa, I. M. H., Dharma, I. D. A. E. P., Bito, T. G. S., Dartini, N. P. D. S., Hawali, R. F., & Nurhasanah, E. (2024). *Psikologi humanistik*. Markandeya Pustaka.
- Yuliani, W. (2018). Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling. *QUANTA*, 2(2), 83–91. <https://doi.org/10.22460/q.v2i2p83-91.1641>
- Yusuf, M., Asrori, M., & Putri, A. (2025). Analisis keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa laki-laki kepada guru BK di SMA Negeri 01 Pulau Maya. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 3(4), 57–67. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v3i4.4187>