

Keterbukaan Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah

Aris Setiawan

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

E-mail : arispsi23@gmail.com

Abstract. Phase in teenager is a phase of development that is difficult to resolved because these developments are not only physical but also psychic who are building their personality to be more mature, and developments in social aspects requires himself to learn to establish relationships with others in their community, with expectations a teenager can solve every problems. The purpose of this study is to find out whether there is a relationship, between self-disclosure with the ability to solve problems in teenager. The subjects of this study were MA HM Tribakti students, that use 78 students. Data collection uses self-disclosure scale and problem solving ability scale. The results showed, that there is a relationship between self-disclosure and problem-solving abilities in teenagers, with the results of the regression analysis obtained the price F count = 5050 and $p = 0.026$.

Keywords: *ability to solve problems, self-disclosure*

Abstrak. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang sulit diatasi karena perkembangan tersebut bukan hanya fisik saja melainkan pada psikis yang sedang membangun kepribadiannya untuk lebih matang, serta perkembangan pada aspek sosialnya mengharuskan dirinya untuk belajar mengadakan hubungan dengan orang lain di lingkungan masyarakat, dengan harapan remaja dapat mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara keterbukaan diri dengan kemampuan pemecahan masalah pada remaja. Subjek penelitian ini adalah siswa/siswi MA HM Tribakti sebanyak 78 siswa. Pengumpulan data menggunakan skala keterbukaan diri dan skala kemampuan pemecahan masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara keterbukaan diri dengan kemampuan pemecahan masalah pada remaja, dengan hasil analisis regresi diperoleh harga F hitung = 5.050 dan $p = 0,026$.

Kata kunci: *kemampuan pemecahan masalah, keterbukaan diri*

Indonesia yang merupakan salah satu negara besar di Asia Tenggara terus giat melakukan informasi total disegala bidang untuk mengejar ketertinggalan dari negara lainnya.

Salah satu aspek yang memerlukan bentuk reformasi adalah sumber daya manusia, karena merupakan unsur kemajuan bangsa. Untuk meningkatkan manusia pembangunan yang berjiwa

Pancasil, disiplin, mandiri, tangguh, beretos kerja mampu mengatasi tantangan baik saat ini maupun pada masa yang akan datang akan sangat dibutuhkan sumber daya manusia yang memiliki mental yang sehat.

Mental yang sehat pada sumber daya manusia merupakan aset besar untuk kelangsungan pembangunan. Oleh karena itu bila sumber daya manusia itu memenuhi kualifikasi secara potensial dan produktif akan sangat besar pengaruhnya bagi kemajuan pembangunan suatu Negara. Dari sekian banyak jumlah penduduk Indonesia, ternyata remaja merupakan salah satu komponen yang jumlahnya cukup besar.

Tidak heran jika bangsa Indonesia menaruh harapan yang besar pada generasi mudanya untuk dapat meneruskan perjuangan dan pembangunan Negara untagar dapat menghasilkan manusia-manusia yang memiliki potensi positif dalam pembangunan serta memiliki daya kreatifitas yang tajam terhadap masa depannya. Remaja sudah selayaknya dipersiapkan agar memiliki mental yang kuat untuk menyelesaikan

masalah-masalah yang dihadapinya dalam kehidupan dengan cara-cara positif, agar memiliki antisipasi yang tajam terhadap masalah yang dihadapi di masa depan.

Masalah sering juga disebut sebagai kesulitan, hambatan, gangguan, ketidakpuasan, ataupun kesenjangan (Haryani, 2011). Secara umum dan hampir semua ahli psikologi kognitif seperti Anderson (1980), Evans (1991), Hayes (1978), Ellis dan Hunt (1993) (dalam Suharnan, 2005, Haryani, 2011) sependapat bahwa masalah adalah suatu kesenjangan antara situasi sekarang dengan situasi yang akan datang atau tujuan yang diinginkan. Sedangkan pemecahan masalah merupakan suatu aktivitas yang berhubungan dengan pemilihan jalan keluar atau cara yang cocok bagi tindakan dan mengubah situasi sekarang menuju situasi yang diharapkan. Jadi pemecahan masalah diartikan sebagai proses untuk mencari jalan keluar dari sebuah kesenjangan untuk menemukan suatu penyelesaian. Secara umum dapat dikatakan bahwa makin lebar kesenjangan antara keadaan yang

dihadapi dengan keadaan yang diinginkan, makin sulit ditemukan suatu pemecahan.

Hurlock (1993) menganggap masa remaja sebagai usia yang bermasalah. Masalah yang dihadapi remaja antara lain dalam menentukan hari depan, masalah dalam keluarga, pergaulan, kesehatan dan pengisian waktu luang. Masa remaja memiliki fase perkembangan yang sulit diatasi karena bukan hanya perkembangan fisik tetapi pada psikis yang sedang membangun kepribadian lebih matang, serta perkembangan sosialnya mengharuskan dirinya untuk belajar mengadakan hubungan dengan orang lain di lingkungan masyarakat.

Menurut Hurlock (1993), ada dua sebab kesulitan tersebut yaitu pertama pada masa kanak-kanak, dimana masalah yang dialami oleh anak kerap diselesaikan oleh orang tua dan gurunya, sehingga pada umumnya remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua para remaja merasa mandiri sehingga mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang dewasa.

Mappiare (1992) mengemukakan bahwa remaja dalam memecahkan masalahnya lebih terbuka pada kelompok teman akrabnya dan remaja lebih tertutup pada orang dewasa. Sehingga bisa dikatakan bahwa keterbukaan diri pada teman sebaya akan sangat membantu remaja dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Berita yang selama ini tersebar di masyarakat berlawanan dengan pernyataan di atas. Masyarakat telah berulang-ulang mendengar tentang perilaku negatif yang sering dilakukan remaja ketika menghadapi masalah seperti membuat kekacauan, perkelahian dan tindakan yang tidak terkontrol. Masyarakat menyanksikan arti penting teman atau sahabat dalam kehidupan seorang remaja, terutama dalam membantu remaja dalam menyelesaikan masalah secara positif. Masyarakat masih menganggap bahwa remaja cenderung lari dari permasalahan dengan melakukan tindakan yang sering kali mengarah ke tindak kriminal.

Pihak lain menyatakan arti sahabat dan kelompok teman sebaya

bagi remaja yang sangat penting. Remaja sangat membutuhkan teman atau sahabat untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Pada kenyataannya kita bisa melihat adanya kontradiksi antara remaja dan masyarakat tentang arti dan peran kelompok sebaya, khususnya dalam membantu remaja memecahkan masalah. Bisa dikatakan bahwa remaja yang tidak memiliki teman atau sahabat atau yang tidak mampu membuka diri dengan teman akan menghadapi masalahnya dengan sikap yang tidak atau kurang kreatif. Misalnya lari dari masalah dengan berbuat keonaran, bertindak di luar norma sebagai pengungkapan dirinya terhadap lingkungan.

Dalam kedekatan dengan kelompoknya, jelas akan mempengaruhi individu dalam berpikir, bersikap dan bertindak yang akan membuahkan rasa saling percaya untuk mengungkap siapa dirinya. Dari keterbukaan diri yang dilakukan jelas akan mempengaruhi kemampuan remaja dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Selama individu menjalin hubungan dengan orang lain, maka akan terjadi komunikasi antara individu dengan individu lain. Komunikasi tersebut dapat terjalin secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Johnson (Supratiknya, 1995, dalam Andari, 2014), keterbukaan diri (*self disclosure*) adalah reaksi atau tanggapan seseorang terhadap sesuatu yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan dimasa kini.

Keterbukaan diri didefinisikan sebagai sebuah pesan tentang diri bahwa seseorang melakukan komunikasi dengan orang lain (Cozby, 1973; Wheelless, 1978; Wheelless & Grotz, 1976). Altman dan Taylor (1973) mengemukakan bahwa keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Sedangkan Person (1987) mengartikan keterbukaan diri sebagai tindakan seseorang dalam

memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya (Karina & Suryanto, 2012).

Wheeles dan Grotz mengemukakan bahwa keterbukaan diri mempunyai banyak dimensi atau indikator yang terdiri dari:

1. adanya keinginan untuk selalu terbuka pada orang lain;
2. tingkat keseringan untuk terbuka pada orang lain;
3. adanya pembicaraan mengenai hal-hal yang pribadi dan intim;
4. serta kejujuran terhadap hal-hal yang diungkapkan kepada orang lain.

Derlega (1993, dalam Novianna, 2012), mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self disclosure*, yaitu:

1. Definisi tentang hubungan (*relational definition*),
2. Rasa suka (*liking*),
3. Norma berbalasan (*norms of reciprocity*),
4. Kepribadian (*personality*),

5. Jenis Kelamin (*gender*)

Selanjutnya, banyak sekali masalah yang dihadapi oleh manusia, bermacam-macam bentuk dan juga kerumitannya. Masalah tersebut muncul tanpa terduga. Menurut WS. Winkel (1989, dalam Perdana, 2015) dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, menyatakan bahwa masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, dan mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan. Dalam kamus psikologi, dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan (Kartini Kartono, 1978).

Ketika menghadapi masalah seorang remaja akan menggunakan kognisinya untuk membentuk respon-respon, memilih dan memilah respon tersebut sesuai dengan masalah yang dihadapi, untuk mendapatkan solusi yang diinginkan dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

Dapat dikatakan masalah adalah suatu hal yang menghambat dan merintangikan dalam mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai. Oleh karena itu untuk mendapatkan tujuan tersebut maka masalah yang menghambat harus dicari dulu solusinya dengan menggunakan kognisi dan akal sehat untuk dapat memilih respon-respon strategi tertentu sesuai dengan masalah yang dihadapi.

Pemecahan masalah diperlukan ketika seseorang ingin mencapai tujuan tertentu dan tujuan itu tidak dapat dengan mudah diperoleh. Apabila ada ketidaksesuaian dalam satu situasi antara keadaan sebenarnya dengan tujuan, dan apabila di dalam situasi tersebut mengandung suatu halangan bagi seseorang untuk mencapai tujuan, maka pemecahan masalah menjadi hal krusial yang harus dilakukan.

Pemecahan masalah merupakan suatu proses kreatif dimana individu menilai perubahan yang ada pada diri dan lingkungannya, membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan

tujuan dan nilai hidupnya (Setianingsih dkk., 2014).

Setiap individu akan menggunakan kognisinya untuk dapat memecahkan masalah. Akan tetapi penggunaan kognisi tersebut terkadang kurang tepat untuk mendapatkan solusi yang dibutuhkan, tanpa meninjau kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dari solusi yang dipilih serta didukung oleh inteligensinya (Azwar, 2001).

Remaja mulai berpikir secara teoritis dan juga mulai berpikir menganalisis masalahnya. Selanjutnya remaja akan menyusun hipotesis mengenai masalah, dan membuat strategi penyesuaian. Kemudian remaja akan membuat proporsi-proporsi untuk mencari hubungan penyelesaian pada masalahnya.

Remaja melakukan beberapa usaha untuk mengatasi permasalahannya usaha tersebut sebagian besar dengan mencoba mengemukakan masalahnya pada teman sebaya. Hal tersebut dikarenakan remaja merasa aman dan dapat bebas mengemukakan permasalahannya, juga dapat saling

belahar dan mendapatkan umpan balik dari teman sebaya dalam menjawab permasalahan yang dihadapi.

Bisa dijelaskan bahwa remaja lebih dekat dengan teman sebayanya daripada dengan orang tuanya sendiri. Hal tersebut bisa disebabkan remaja memiliki sebuah pendapat bahwa sahabat mampu memahami mereka dengan lebih baik. Keterbukaan diri remaja pada sahabat atau teman sebaya akan menjadi media untuk mendapatkan saran, nasehat, maupun pertolongan yang dibutuhkannya dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

Dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki kecenderungan yang besar untuk melakukan keterbukaan diri pada teman atau sahabatnya. Hal tersebut tentu akan sangat membantu remaja dalam mengasah kemampuan dalam pemecahan masalah. Melalui keterbukaan diri dan mengadakan komunikasi serta diskusi dengan sahabat atau teman sebaya mengenai masalahnya, dapat membantu remaja memahami keinginannya dalam memahami permasalahan yang

sebenarnya, serta mampu mengambil alternatif solusi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Dari paparan di atas, maka penelitian keterbukaan diri dengan kemampuan pemecahan masalah pada remaja menjadi topik yang menarik untuk dikaji lebih lanjut.

Metode

Subyek dalam penelitian ini adalah pelajar di salah satu Madrasah Aliyah Kabupaten Kediri yang berjumlah 78 siswa.

Selanjutnya, dapat diidentifikasi variabel-variabel penelitian yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu:

a. Variabel tergantung

Variabel tergantung pada penelitian ini adalah kemampuan pemecahan masalah.

Kemampuan pemecahan masalah adalah serangkaian proses kognisi yang terarah untuk mendapatkan dan menentukan solusi yang tepat dalam menjawab segala permasalahan, khususnya yang dialami oleh remaja yang sedang membangun dirinya kearah yang lebih

matang menuju jenjang kedewasaan, dengan cara melakukan evaluasi masalah, pembentukan solusi, pelaksanaan solusi, penggeneralisasian masalah.

b. Variabel bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah keterbukaan diri.

Keterbukaan diri adalah proses komunikasi secara verbal dan sengaja tentang diri pribadi, seperti keinginan untuk terbuka, sering bersikap terbuka, membicarakan tentang hal-hal pribadi, dan jujur pada teman sebaya, sehingga memungkinkan orang lain mengenal dan memperoleh informasi dengan benar tentang dirinya.

Dasar dari pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen penelitian atau skala keterbukaan diri dan skala kemampuan pemecahan masalah. Skala tersebut telah melalui proses uji coba terlebih dahulu sebelum menjadi alat pengambil data yang akan diberikan kepada subyek penelitian.

Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi satu prediktor, yang bertujuan untuk mengetahui

hubungan antara keterbukaan diri dan pemecahan masalah.

Hasil

Dari hasil uji analisis regresi diperoleh nilai Freg = 5.050 dengan $p = 0,026$ dinyatakan sangat signifikan berarti ada hubungan positif antara keterbukaan diri dengan kemampuan pemecahan masalah pada remaja. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan antara keterbukaan diri dengan kemampuan pemecahan masalah pada remaja” diterima.

Dari perhitungan koefisien korelasi (r-parsial) diperoleh hasil r-parsial = 0,250. Angka ini menunjukkan korelasi yang positif. Artinya semakin tinggi keterbukaan diri remaja maka semakin tinggi pula kemampuan pemecahan masalah yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah keterbukaan diri remaja, maka akan semakin rendah pula kemampuan pemecahan masalahnya yang dimiliki.

Diskusi

Hasil analisis dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa ada korelasi yang sangat signifikan

antara keterbukaan diri dengan kemampuan pemecahan masalah. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya keterbukaan diri akan diikuti dengan tingginya kemampuan dalam

pemecahan masalah pada remaja. begitupun sebaliknya, rendahnya keterbukaan diri akan diikuti dengan rendahnya kemampuan dalam memecahkan masalah pada remaja.

Tabel 1.

Rangkuman analisis regresi satu prediktor

Sumber	JK	Db	RK	Freg	R ²	p
Regresi (reg)	1,317.672	1	1,317,672	5.050	0.062	0.026
Residu (res)	19,832.130	76	260.949			
Total	21,149.800	77				

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pendapat Calhoun dan Acocella (1990) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab tinggi atau rendahnya kemampuan individu, khususnya dalam hal pemecahan masalah pada remaja adalah adanya keterbukaan diri dengan teman sebaya. Dengan adanya keterbukaan diri pada remaja dengan sahabat atau temans sebaya, maka remaja akan mendapat saran, dan nasehat untuk meningkatkan pemecahan masalah yang dialami.

Pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Gainau (2009) dan Purwadi (2012) (dalam Ifdil dan Ardi, 2013), yang

menyatakan bahwa salah satu keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain adalah memiliki kemampuan dalam menangani masalah. Hal tersebut dikarenakan remaja memiliki dukungan, bukan penolakan, sehingga dapat menyelesaikan atau mengurangi, bahkan menghilangkan masalah yang dialaminya.

Remaja juga memiliki kemampuan dalam mengenali dirinya sendiri. Hal tersebut dikarenakan ketika remaja mampu mengungkapkan dirinya, maka remaja akan memperoleh gambaran baru tentang dirinya, dan

mampu mengerti lebih dalam tentang perilakunya. Ketika remaja memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya dan perilakunya, maka remaja dapat memiliki kemampuan pemecahan masalah yang jauh lebih baik, karena mampu mengetahui langkah apa saja yang harus dilakukan ketika menghadapi permasalahan.

Remaja yang mampu terbuka kepada orang lain juga dapat mengurangi beban yang dialami. Jika remaja menyimpan rahasia dan tidak mengungkapkannya pada orang lain, maka akan terasa berat sekali memikulnya. Dengan adanya keterbukaan diri, remaja akan merasa beban tersebut berkurang, sehingga remaja akan merasa lebih ringan ketika ada beban masalah yang dialami. Ketika remaja merasa beban masalah yang dialami lebih ringan, maka remaja dapat menganalisis langkah-langkah dalam pemecahan masalah dengan lebih baik.

Remaja yang telah berusaha mengungkapkan diri atau terbuka kepada teman sebaya, akan mampu dalam mengatasi permasalahannya. Usaha yang dilakukan sebagian besar

dengan mengemukakan dan membuka diri pada teman sebaya yang dianggap dapat membantu, dapat dipercaya dalam mengatasi masalahnya. Dengan demikian seorang remaja bisa saling belajar dan mendapatkan respon serta umpan balik dari temannya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi tersebut. Teman sebaya atau sahabat merupakan konteks alamiah bagi remaja. Hal tersebut disebabkan hubungan dengan teman sebaya merupakan interaksi yang mendalam bagi remaja. Suasana dan dinamika kelompok teman sebaya merupakan tempat yang dapat membantu remaja dalam memecahkan masalah yang dihadapi dengan lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara keterbukaan diri dengan kemampuan pemecahan masalah. Artinya semakin tinggi keterbukaan diri pada remaja berupa adanya keinginan untuk selalu terbuka pada orang lain, tingkat keseringan untuk terbuka pada orang lain,

kejujuran terhadap hal-hal yang diungkapkan kepada orang lain, maka semakin tinggi pula kemampuan dalam memecahkan suatu masalah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah keterbukaan diri pada remaja berupa rendahnya keinginan untuk selalu terbuka pada orang lain, tingkat keseringan untuk terbuka pada orang lain yang juga rendah, serta rendahnya kejujuran terhadap hal-hal yang diungkapkan kepada orang lain, maka semakin rendah pula kemampuan dalam memecahkan suatu masalah.

Saran

Dari penelitian yang dilakukan tentang hubungan antara keterbukaan diri dengan kemampuan pemecahan masalah, peneliti memberikan saran untuk mengembangkan penelitian berikutnya. Diantaranya adalah diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain diluar keterbukaan diri seperti peran pola asuh orang tua dalam kemampuan pemecahan masalah. Selain itu, remaja juga diharapkan untuk tetap selalu berusaha

membuka diri dengan kelompok teman sebaya.

Referensi

- Andari. 2014. Peningkatan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Person Centered* pada Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta <https://core.ac.uk/download/pdf/33510800.pdf>
- Azwar, Saifuddin. (2001). *Kelompok Subyek Ini Memilih Harga Diri Yang Rendah, Kok Tahu?.* Buletin Psikologi, Desember, No. 2. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Azwar. 2001. *Kelompok Subyek Ini Memilih Harga Diri yang Rendah, Kok Tahu?* Buletin Psikologi. Desember No.2. Yogyakarta: UGM
- Calhoun, F. and Acocella, J.R. (1990). *Psikologi Relationship* (6 Ed) New York. Mc Grawhill Publishing Comp.
- Ellis, H.C. & Hunt, R.R, 1993. *Fundamentals Of Cognitive Psychologi.* Dubuqe.
- Evans, J.R. 1991. *Creative Thingking In The Decision And Management Sciences.* Cincinnati. Ohio. South Western Publishing Co.
- Haryani, Desti. 2011. Pembelajaran Matematika dengan Pemecahan Masalah untuk Menumbuhkembangkan Kemampuan Berpikir Kritis

- Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan dan Penerapan MIPA*, <http://eprints.uny.ac.id/7181/1/P-M-16%20-%20Desti%20Haryani.pdf>
- Hayes, J.R. 1978. *Cognitive Psychology*. London. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta. Erlangga.
- Ifdil dan Ardi, Zarian. 2013. Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Paedagogi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Volume XIII No. 1 April 2013. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/paedagogi/article/view/2202/pdf>
- Karina, Meta, dan Suryanto. 2012. Pengaruh Keterbukaan Diri terhadap Penerimaan Sosial pada Anggota Komunitas *Backpacker* Indonesia Regional Surabaya dengan Kepercayaan terhadap Dunia Maya sebagai *Intervening Variabel*. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Volume 1, No. 02. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpksa43052f9782full.pdf>
- Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*.
- Novianna dan Permatasari, Ruth. 2012. Pengungkapan Diri pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. www.academia.edu/download/31943378/materi_tps2.docx
- Perdana, Rivo. 2015. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam Menangani Kecemasan Seorang Remaja Akibat Perceraian Orangtua di Kelurahan Bulak Cumpat Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/4271/>
- J. 1989. *Mengapa Takut Mencintai*. Jakarta. Yayasan Cipta Loka Caraka
- Setianingsih, Eka Sari, dkk., 2014. Pengembangan model bimbingan kelompok teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/4610