

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja menurut WHO (World Health Organization), merupakan individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, dalam Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun, dan menurut BKKBN remaja adalah berusia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah (Andriani *et al.*, 2022). Masa remaja adalah masa yang paling menentukan dan paling pelik dalam fase perkembangan. Fenomena permasalahan yang dialami remaja tidak terlepas dari sudut pandang psikologis, sehingga membuat para remaja yang bingung dalam mengatasi masalah mereka mengalami stres yang menyebabkan depresi. Kesehatan mental adalah salah satu penyebab terjadinya masalah yang dialami remaja (Mahmudah, 2023). Remaja yang mengalami tingkat keterbukaan diri rendah yang didukung oleh ketidakstabilan emosi dan psikologis sering mengalami perasaan putus asa, yang kemudian dapat menyebabkan pemikiran dan emosi negatif seperti rasa tidak aman, cemas, dan depresi, yang dapat menyebabkan keinginan bunuh diri (Safira & Sakti, 2021).

Huda (2023), dilansir dari Replubika.co.id, memaparkan berdasarkan data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Bareskrim Polri sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023, terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2023 terdapat 17 kasus bunuh diri anak dari usia SD hingga SMA. Karena kurangnya kesadaran masyarakat dalam melaporkan kasus bunuh diri masih rendah sehingga jumlah tersebut masih belum menunjukkan jumlah yang sebenarnya.

Sinobar (2023), dilansir dari Kompas.id. Beberapa tahun terakhir, kasus anak remaja yang nekat mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri semakin mengkhawatirkan.

Dari Januari hingga Oktober 2023, terdapat 17 kasus bunuh diri. Pada hari Rabu (18/10/2023), terdapat kasus bunuh diri oleh siswi kelas X SMK negeri di Blitar, Jawa Timur, NA 16 tahun tewas se usai menabrakkan tubuhnya ke gerbong Kereta Api Gajayana yang sedang melintas di Desa Kendalrejo, Kecamatan Talun, Kabupaten Blitar. Di lokasi kejadian, kepolisian menemukan surat yang diduga berisi pesan dari korban. Kemudian pada awal bulan oktober tepatnya pada hari Senin (2/10/2023) petang, seorang remaja, SB (15), melompat dari lantai 13 sebuah rumah susun di Cakung, Jakarta Timur. Dari informasi keluarganya, korban sering menyendiri di dalam kamar, bermain gim dengan telepon genggam dan komputernya. Kejadian serupa dialami oleh PN 16 tahun pada hari jum'at (29/9/2023), yang didapati sudah tidak bernyawa karena gantung diri di rumahnya di Kabupaten Timor Tengah Utara. PN diduga mengakhiri hidupnya karena malu setelah foto-foto pribadinya dengan pacarnya disebarakan temannya di grup media sosial teman-teman sekolah. Kasus anak dan remaja mengakhiri hidupnya yang terus terjadi perlu mendapat perhatian khusus semua pihak. Fenomena ini menunjukkan sejumlah anak dan remaja berhadapan dengan situasi yang mempengaruhi tumbuh kembangnya.

Dari berita online diatas maka dapat disimpulkan bahwa fenomena kasus bunuh diri di Indonesia tinggi, khususnya dikalangan remaja. Salah satu penyebab bunuh diri dikalangan remaja adalah tingginya ancaman kesehatan mental yang dapat mempengaruhi tingkat keterbukaan diri sehingga dapat memicu stress, depresi hingga bunuh diri. Diperlukan strategi yang bisa mengatasi stress yaitu dengan strategi *coping stress*, Cahyaningrum & Da'i (2023), *Coping Stress* memberikan penjelasan tentang mekanisme psikologis dan strategi dalam menghadapi, mengelola, dan mengurangi tekanan atau stress yang dialami. Pada dasarnya, *coping stres* dapat mengatasi stress dengan cara perilaku, pikiran, atau emosi yang bertujuan untuk mengatasi masalah berupa stress atau mengurangi dampak negatif dari stress. Salah satu pemicu bunuh diri selain karena stress dan depresi adalah tingkat keterbukaan diri yang kurang. Dasar ini sesuai dengan pendapat Zahirah *et al.* (2024), dalam penelitiannya yang dilakukan di Universitas Trunojoyo Madura bahwa keterbukaan diri yang tinggi dengan melakukan komunikasi interpersonal yang efektif sangat penting untuk hubungan pertemanan,

yang dapat mengurangi risiko bunuh diri mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura karena stres. Adanya teman dapat membantu individu mengatasi masalahnya karena memberi mereka tempat untuk bercerita jika mereka menghadapi masalah. Sehingga tingkat keterbukaan diri yang tinggi dapat membantu mengurangi risiko bunuh diri yang disebabkan oleh stres berlebihan.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan di Kabupaten Bojonegoro, Baureno dan Bojonegoro dengan dua kecamatan yang berbeda. Wawancara pertama dilakukan oleh peneliti di SMA N 1 Baureno pada tanggal 29 November 2023, dengan ibu Linda Agus Ariyasanti, S.Pd., selaku guru BK. Diperoleh hasil bahwa sebanyak 75% dari 319 siswa kelas X di SMA N 1 Baureno mengalami keterbukaan diri yang rendah. Beberapa penyebab dari rendahnya tingkat keterbukaan diri siswa menurut guru BK, disebabkan karena kurangnya sikap percaya diri, anggapan bahwa tidak semua orang bisa mendengarkan dengan baik dan menjaga kerahasiaan, dan berfikir bahwa akan berdampak buruk nantinya jika terbuka dengan orang lain. Sehingga, siswa lebih sulit untuk mengungkapkan dirinya dan memilih untuk menutup diri. Upaya yang dilakukan guru BK untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dan konseling individu.

Sedangkan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 4 Bojonegoro pada tanggal 12 Desember 2023, dengan mewawancarai ibu Eni Kartikasari, S.Pd., selaku guru BK, didapatkan informasi bahwa tingkat keterbukaan diri yang dialami siswa kelas X di SMAN 4 Bojonegoro masih tergolong rendah, sebanyak 60% dari 322 siswa masih sulit untuk terbuka tentang masalah yang dimilikinya. Faktor tersebut disebabkan dari faktor internal yaitu dari individu yang sulit untuk terbuka dan dari faktor eksternal yaitu masih maraknya pemikiran atau pandangan tentang BK hanya untuk siswa yang melanggar atau bermasalah saja, Sehingga siswa masih enggan terbuka dengan guru BK. Upaya yang dilakukan guru BK untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dengan memberikan layanan konseling individu.

Dari hasil penelitian awal yang dilakukan di SMAN 1 Baureno dan SMAN 4 Bojonegoro, maka dapat dilihat bahwa siswa SMA di Bojonegoro tergolong memiliki keterbukaan diri rendah. Adapun faktor yang mempengaruhi dari rendahnya tingkat keterbukaan diri siswa SMA di Bojonegoro adalah kurangnya rasa percaya diri, individu yang sulit terbuka, beranggapan negatif tentang dampak terbuka dengan orang lain.

Devito (2013), mengartikan keterbukaan diri sebagai suatu cara berkomunikasi dimana seseorang memberikan informasi yang tersembunyi kepada dirinya sendiri secara terbuka, Keterbukaan diri juga berarti mengungkapkan informasi pribadi seseorang yang tidak diketahui oleh orang lain. Keterbukaan diri adalah ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain dengan perasaan tulus, penerimaan yang tulus, dan rasa empati, yang membuat hubungan menjadi lebih akrab (Wardah, 2020). Dari penjelasan Dayaksini, dalam Sari (2020), menjelaskan bahwa Pengungkapan diri adalah cara bagi orang-orang untuk saling mengenal satu sama lain dalam suatu hubungan dengan berbagi informasi dan emosi. Proses ini melibatkan pembukaan dan pengungkapan aspek-aspek pribadi dari diri sendiri melalui interaksi dengan orang lain..

Dalam hal keterbukaan diri, masih banyak siswa yang tidak terbuka akan diri mereka sendiri dan tidak mampu menyampaikan pendapat atau informasi tentang diri mereka kepada orang lain. Dalam konteks pendidikan yang berkaitan dengan hubungan sosial siswa, guru dan konselor memiliki tanggung jawab penting untuk menangani masalah ini, Dalam Permendikbud No. 111 tahun 2014 tertera bahwa Bimbingan dan konseling adalah komponen penting dari pendidikan yang bertujuan untuk membantu siswa menjadi mandiri dan mencapai perkembangan yang optimal (Cahyono T, 2022). Untuk mendorong pengungkapan diri siswa yang lebih besar, penting untuk menyediakan layanan yang dirancang khusus untuk tujuan ini. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan efektif yang dapat membantu meningkatkan pengungkapan diri siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aksha & Wibowo (2020) di SMP Negeri 1 Pangkah, layanan konseling kelompok terbukti cukup efektif dalam meningkatkan pengungkapan diri siswa. Setelah mendapatkan layanan konseling kelompok, pengungkapan diri siswa meningkat sebesar 13%.

Konseling kelompok adalah proses di mana seorang konselor melakukan layanan dengan sekelompok kecil individu. Fokus konseling kelompok adalah meningkatkan tingkah laku, pemikiran sadar, dan interaksi terbuka, Klien akan mendapatkan informasi tentang pengalaman orang lain dan tanggapan mereka terhadap masalah mereka melalui konseling kelompok, Klien yang awalnya takut untuk berbicara di depan umum akan lebih aktif berinteraksi (Winkel dan Hastuti, 2013). Hal senada juga diungkapkan oleh Gaho *et al.* (2021), yang menyatakan bahwa Konseling kelompok adalah metode bimbingan konseling yang memungkinkan siswa memiliki kesempatan untuk berbicara tentang masalah mereka dan menyelesaikannya melalui dinamika kelompok.

Dari beberapa pendapat ahli yang mendefinisikan konseling kelompok di atas, Dengan demikian, Kesimpulannya, layanan konseling kelompok membantu individu melalui dinamika kelompok dengan menawarkan dukungan dan informasi tentang berbagai masalah yang mungkin mereka hadapi, seperti masalah sosial, pekerjaan, pendidikan, dan pribadi. Dalam prakteknya, Layanan konseling kelompok dapat meningkatkan pengungkapan diri siswa. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Aksha dan Wibowo (2020), yang menunjukkan bahwa setelah delapan sesi konseling kelompok, pengungkapan diri di antara siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pangkah meningkat 13%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu siswa untuk menjadi lebih terbuka. Teknik *Cognitive restructuring* adalah metode yang berharga yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan keterbukaan siswa.

Erford (2020), *Cognitive restructuring* berasal dari terapi kognitif dan umumnya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Dalam teori perilaku kognitif, restrukturisasi kognitif adalah pendekatan yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif, Konselor mengimplementasikan *Cognitive restructuring* dengan membantu klien mengidentifikasi pikiran yang mengalahkan diri sendiri dan menemukan alternatif yang rasional. Teknik ini berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif, pernyataan diri, dan keyakinan yang tidak rasional menjadi lebih rasional. Dari pendapat Cormier yang dikutip oleh Zulkifli A *et al.* (2022), teknik *cognitive*

restructuring dapat membantu menghilangkan pikiran negatif dalam diri konseli dan menggantinya dengan pikiran positif.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dikatakan *cognitive restructuring* adalah proses belajar di mana fokusnya adalah mengubah pikiran negatif atau irrasioanal menjadi pikiran positif atau rasional. Teknik *cognitive restructuring* dirasa sangat efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, karena teknik tersebut dapat membantu siswa untuk mengubah pola pikir irrasioanal ke pola pikir yang rasional, sehingga siswa tidak beranggapan lagi bahwa jika mengungkapkan diri malah akan berdampak negatif, Justru dengan siswa bisa terbuka tentang dirinya seperti permasalahannya, akan lebih bisa menemukan solusi dan jalan keluarnya, serta supaya siswa lebih bisa percaya diri.

Penelitian Herdayanti dkk. (2021) di SMA Negeri 12 Banjarmasin mengungkapkan bahwa analisis data dengan menggunakan rumus $T_{hit} > T_{tab}$ diperoleh hasil $18 > 4,303$, dengan probabilitas 0,05 (5%). Dengan demikian, kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling individu efektif dalam mengurangi kecemasan akademik. Dalam penelitian, ada catatan bahwa menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk konseling individual diharapkan siswa mampu bersaing dengan teman sebaya dalam hal akademik. Selain itu, terbukti bahwa teknik ini efektif untuk membantu guru BK mengurangi kecemasan akademik mereka.

Selain itu, penelitian oleh Novianti dkk. (2023) menunjukkan bahwa di SMP Negeri 1 Kragilan mengalami penurunan persentase rata-rata dari kondisi dasar 1 sebesar 93% dengan stabilitas 100%, kondisi intervensi sebesar 55% dengan stabilitas 50%, dan kondisi dasar 2 sebesar 42% dengan stabilitas 100%. Ini menunjukkan penurunan sebesar 51% dari kondisi dasar 1 hingga kondisi dasar 2 dengan overlap data.

Melihat berbagai situasi yang diamati, peneliti bertujuan untuk mengembangkan model pendekatan konseling kelompok untuk meningkatkan pengungkapan diri siswa, dengan menggabungkan teknik-teknik seperti *cognitive restructuring*. Oemarjoedi dikutip dalam Hidayahna & Nurjannah (2022), Teknik

Cognitive Restructuring (TCR) adalah Sebuah teknik konseling baru yang didasarkan pada dasar-dasar teori, khususnya dalam aspek kognitif.

Berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam dengan judul **“Pengembangan panduan pelatihan layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMA”**. Hal ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa dan guru, yang mengarah pada peningkatan yang signifikan dalam perkembangan siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan di atas, maka rumusan masalah yaitu bagaimana mengembangkan Panduan Pelatihan Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik *cognitive restructuring* dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMA?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah di atas, diperoleh Tujuan penelitian yaitu menghasilkan buku panduan pelatihan layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan keterbukaan diri yang layak berguna, menarik, serta tepat untuk siswa SMA.

1.4 Spesifikasi Produk yang diharapkan

Penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan suatu produk berupa buku panduan pelatihan layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dengan spesifikasi sebagai berikut:

- 1) Cover buku yang berjudul Panduan pelatihan layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMA berwarna putih kombinasi hijau toska.
- 2) Kertas Ukuran B5 dengan warna putih untuk isinya.
- 3) Ukuran Buku 25 x 18 cm.
- 4) Buku berisi 64 halaman

- 5) Buku berisi Bab Pendahuluan, komponen, kajian teoritik, petunjuk umum, petunjuk teknis, Daftar pustaka, lampiran, tentang penulis.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru, khususnya di bidang bimbingan dan konseling, mengenai penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMA. Selain itu, Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para peneliti yang tertarik untuk mengeksplorasi metode *cognitive restructuring* di berbagai topik, media, metode, dan pengaturan penelitian.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini dapat membantu siswa agar bisa meningkatkan keterbukaan diri, disamping itu siswa bisa lebih mengenal dirinya, percaya diri, serta mampu mengurangi masalahnya dan mengurangi bebannya, dan manfaatnya untuk perkembangan diri siswa yang berkaitan dengan keterbukaan diri.

1.5.2.2 Bagi Guru

Hasil dari penelitian ini menyajikan sebuah model baru yang dapat digunakan dalam bimbingan konseling baik sebagai tindakan preventif maupun kuratif. Model ini menawarkan pendekatan inovatif untuk mengatasi masalah secara lebih efektif dalam layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan pengungkapan diri siswa.

1.5.2.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berharga untuk meningkatkan kualitas pendidikan yang berkaitan dengan pengembangan diri siswa, khususnya dalam meningkatkan tingkat pengungkapan diri siswa.

1.5.2.4 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan yang berharga dan memberikan wawasan dalam menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan pengungkapan diri siswa.

1.6 Asumsi dan Keterbatasan Penelitian

1.6.1 Asumsi

Keterbukaan diri adalah kapasitas individu untuk berbagi informasi tentang diri mereka sendiri dengan orang lain. Keterbukaan diri yang rendah dapat menyebabkan berkurangnya hasil belajar siswa dan bahkan dapat mengakibatkan kesulitan bagi siswa dalam merencanakan masa depan mereka. Akibat dari rendahnya tingkat keterbukaan diri juga dapat menyebabkan stress dan depresi bahkan bunuh diri. Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa pengungkapan diri dapat ditingkatkan melalui penerapan teknik restrukturisasi kognitif. Dengan meningkatnya keterbukaan diri melalui tahapan teknik *cognitive restructuring* tersebut, maka siswa dapat mengatasi permasalahan pribadi, membangun hubungan sosial yang sehat, dan meningkatkan kualitas hidup yang dimilikinya.

1.6.2 Keterbatasan Penelitian

1. Dalam penelitian ini topik yang diangkat yaitu rendahnya keterbukaan diri siswa SMA.
 2. Teknik yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik *cognitive restructuring* melalui layanan konseling kelompok.
- 1.7 Sasaran peneliti berfokus pada siswa SMA yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah.