

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

*Self disclosure* merupakan kemampuan individu untuk mengkomunikasikan informasi tentang diri sendiri tentang pikiran, perasaan, pengalaman, dan pandangan yang belum pernah dibagikan sebelumnya kepada teman, orang tua, dan guru Kumalasari & Desiningrum (2016). *Self disclosure* merupakan ketrampilan sosial dalam berkomunikasi dengan orang lain. Menurut Jonshon *self disclosure* merupakan salah satu sikap penting yang berkaitan dengan bagaimana cara individu mengembangkan atau membangun relasi atau komunikasi dengan orang lain. Seorang remaja yang memiliki keterbukaan diri akan memiliki berbagai cara untuk berfikir elastis dan secara psikis dapat berkembang dengan baik Hamdiyah (2019).

Pendapat Devito sebagaimana dikutip oleh Rahmawati (2014) bahwa *self disclosure* itu sebagai salah satu jenis komunikasi dimana informasi mengenai individu yang biasanya disembunyikan sendiri diberitahukan kepada orang lain. Seorang individu yang memiliki keterbukaan diri atau mampu membuka dirinya kepada orang lain maka individu tersebut dapat membuka dirinya dengan tepat, seperti halnya dapat menyesuaikan dirinya dengan orang lain. Tumbuhnya rasa percaya diri, kompeten, dapat bersikap dan berperilaku dengan positif, tumbuhnya rasa percaya terhadap diri sendiri maupun orang lain, objektif, dan mampu mengontrol perilakunya.

*Self disclosure* merupakan pengungkapan diri yang meliputi aspek-aspek yang ada dalam diri sendiri kepada orang lain. Menurut Devito sebagaimana dikutip oleh Rahmawati (2014) ada lima aspek dalam *self disclosure*, yaitu : jumlah (*Amount*), valensi keterbukaan diri, kejujuran, maksud, keakraban. Keterbukaan diri adalah reaksi atau jawaban untuk memahami informasi masa lalu yang relevan atau bermanfaat untuk memenuhi situasi dan memahami jawabannya Jonshon yang dikutip oleh Rahmawati (2014).

Sedangkan menurut pendapat Milliard J Bienvu sebagaimana yang dikutip oleh Juliana & Erdiansyah (2020) menguatkan bahwa dengan adanya *self disclosure* pada diri seseorang, hal ini dapat memfasilitasi pembelajaran bahwa seseorang akan berkomunikasi secara bebas dan jujur dengan orang lain. Menurut pendapat Lestari sebagaimana yang dikutip oleh Juliana & Erdiansyah (2020) untuk dapat menjalin hubungan dengan orang lain, sangat membutuhkan keterbukaan diri dengan orang lain. *Self disclosure* adalah sebuah ketrampilan komunikasi yang penting untuk memecahkan hubungan dan berinteraksi dengan orang lain.

Dari pemaparan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self disclosure* adalah sebuah komunikasi dengan orang lain untuk mengatakan sebuah informasi tentang diri sendiri yang belum pernah disampaikan kepada orang lain. Tingkat pengungkapan diri itu berbeda-beda khususnya dalam individu mengatakan hal-hal sebenarnya yang berkaitan dengan pribadinya. Pengungkapan diri ini sangat diperlukan bagi remaja, karena masa remaja merupakan tahap belajar bagaimana menggunakan dan menerima bakat mereka, dan dapat mengimbangi kekurangan dan kelebihan. Jika remaja tidak dapat membuka tentang itu, mereka akan sangat sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Dilansir dari KOMPAS.com bahwa membuka diri terhadap orang lain (*self disclosure*) itu ibarat mata uang, memiliki dua sisi. Disatu sisi berarti memasuki hubungan yang lebih matang. Bagaimanapun, *self disclosure* merupakan isyarat berkembangnya hubungan yang sehat yang perlu dikelola. Kadang-kadang kita dibuat kagum oleh seseorang yang dengan syarat terbuka dapat menceritakan apa saja yang ia pikirkan, rasakan, dan inginkan. Meskipun banyak kesulitan atau kekurangan, hidup seolah dirasa sebagai hal yang ringan, dan dilakoni tanpa beban. Kita dapat menjadi lebih nyaman berinteraksi dengan pribadi seperti itu. Karena ia terbuka, kita pun lebih dapat terbuka, dan akhirnya relasi berlangsung lebih akrab dan saling percaya.

Fenomena keterbukaan diri selebgram perempuan di Kota Medan sebagai cermin budaya populer di media sosial instagram adalah sebagai

berikut: Pertama, pengungkapan diri yang dilakukan oleh selebgram perempuan di Kota Medan menghasilkan perspektif baru tentang dirinya sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku dirinya sendiri. Fenomena ini dikuatkan dengan kutipan hasil wawancara sebagai berikut: Informan NPS mengungkapkan bahwa: “Oh ya, bener-bener kak. Selama sering melakukan keterbukaan diri, Nadya jadi tau oh ternyata aku bisa yah terima project yang mengharuskan aku untuk acting, mengharuskan aku untuk menghafal script, mengharuskan aku untuk bisa foto di depan orang banyak. Kepercayaan diri Nadya tuh muncul, karena udah sering ngomong melalui insta story, sering melakukan keterbukaan diri. Sebelumnya kalau di flashback, Nadya untuk foto dengan pose berdiri aja itu ga bisa sama sekali, Nadya tuh harus di bantu kaca dulu di depan nadya, baru Nadya bisa percaya diri Harahap et al., (2021).

Kebanyakan orang menggunakan internet dengan smartphone yang juga menjadi salah satu bentuk dari perkembangan teknologi. Hampir semua orang menggunakan smartphone sehingga jumlah pengguna internet terus mengalami kemajuan. Smartphone atau telepon pintar ini biasa digunakan untuk mengakses berbagai macam media sosial. Munculnya berbagai macam media sosial memberikan banyak kemudahan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya yaitu dalam berkomunikasi dan berinteraksi. Keberadaan blog ataupun situs jejaring sosial seperti Facebook, Twitter, MySpace.com dan Hi5 adalah bentuk penjabaran dari bagaimana jaringan komunikasi (internet) digunakan untuk membentuk diri dan mendapatkan kepentingan dalam dinamika hubungan sosial Puspita Sari & Muktiyo (2014).

Dilansir dari Mediapublica.co bahwasanya Pengungkapan diri tidak hanya dilakukan secara langsung. Dengan semakin canggihnya teknologi, manusia dapat melakukan proses komunikasi kapan dan di mana saja dengan seseorang yang bahkan berjarak ratusan kilometer darinya dengan hanya bekal internet dan sebuah perangkat lunak disebut gawai. Hal ini juga didukung penemuan media sosial yang sangat populer belakangan ini. Gita Savitri Devi adalah salah satu dari sekian banyaknya konten kreator

Indonesia yang membagikan konten berisikan pandangan pribadinya terhadap suatu fenomena. Sebut saja konten pada segmen #beropini yang mengomentari isu-isu sosial yang terjadi di masyarakat khususnya di Indonesia. Gita juga mengungkapkan perasaan dibenci orang lain dan tidak berharga seringkali datang menghampirinya. Pikiran untuk mengakhiri hidup juga sempat terbesit di otaknya. Menyadari kesehatan mentalnya terganggu, Gita memutuskan untuk hiatus dari media sosial untuk memulihkan kondisi psikisnya.

Jadi *self disclosure* merupakan salah satu bagian terpenting dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain. *self disclosure* dapat diartikan sebagai pengungkapan diri atau keterbukaan diri kepada orang lain. Dengan tidak adanya keterbukaan diri kepada orang lain maka tidak mendapatkan bantuan atau tidak dapat mengerti apa yang dibutuhkan, begitu juga sebaliknya. Keterbukaan diri ini dapat dilakukan oleh semua individu mulai dari masa anak-anak sampai masa dewasa. Komunikasi merupakan proses bantuan penyampaian informasi yang dapat menjembatani keterbukaan diri terhadap orang lain. *self disclosure* ini sangat dibutuhkan oleh masa remaja seperti berinteraksi dilingkungan sekolah, karena *self disclosure* merupakan salah satu bentuk ketrampilan berkomunikasi dalam interaksi sosial.

Studi awal pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Kapas ada salah satu masalah yang ditemukan dilapangan yaitu *self disclosure* siswa yang rendah. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 25 Maret 2022 bahwa ada siswa yang memiliki *self disclosure* rendah, dia tidak mau terbuka tentang dirinya dengan orangtua, teman ataupun dengan gurunya baik secara perseorangan maupun hal-hal yang bersifat kelompok. Bahkan dalam menerapkan komunikasi dan berperilaku dengan baik mereka belum begitu bisa, hal itu disebabkan oleh tertutupnya siswa mengenai masalah yang ada didalam dirinya. Dan diperkuat oleh peneliti dengan melakukan wawancara dengan salah satu siswa mengenai tingkat *self disclosure* siswa, siswa tersebut mengatakan bahwa dirinya kurang mampu dalam mengungkapkan dirinya dengan teman sebayanya, guru bahkan dengan orang tua mereka

sendiri. Siswa juga mengatakan bahwa hal tersebut dapat mengganggu dia dalam berkomunikasi dengan orang disekitarnya termasuk juga dalam proses pembelajaran, karena dalam proses pembelajaran siswa takut dan tidak percaya diri untuk mengungkapkan pendapatnya sehingga dapat merugikan dia dalam belajar yang berdampak pada hasil dan prestasi yang didapatkan. Hal ini pastinya memiliki dampak tidak baik terhadap keefektifan proses belajar mengajar di sekolah. Ada beberapa faktor yang memicu individu memiliki *self disclosure* rendah baik itu faktor dari dalam individu ataupun luar diri individu, seperti peran orang lain dan lingkungan tempat individu berada. Faktor tersebut cukup menghambat tugas perkembangan siswa.

Namun, pada saat ini belum ada upaya dari guru bimbingan dan konseling disekolah tersebut, untuk mengembangkan *self disclosure* siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik memberikan bantuan kepada siswa melalui bimbingan kelompok dengan teknik *johari window* untuk meningkatkan *self disclosure*. Pelatihan ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan suatu kesempatan yang sama pada siswa dalam mengembangkan keterbukaan pada dirinya.

Dari studi diatas peneliti tertarik untuk membentuk sebuah kelompok, dimana kelompok tersebut sebagai suatu wadah atau rumah yang nyaman untuk siswa mengutarakan apa yang dirasakan, *sharing* mengenai pengetahuan dan pengalaman ilmu baru untuk siswa SMP. Dengan membentuk bimbingan kelompok ini dapat memberikan wadah untuk siswa saling menceritakan pengalaman-pengalamannya, mengutarakan apa yang dirasa, kemudian saling memberikan masukan untuk menemukan solusi yang tepat dari permasalahan yang dialami. Pada bimbingan kelompok yang dilaksanakan ini menggunakan teknik *Johari Window*, merupakan sebuah teknik yang mengkondisikan individu agar dapat berkomunikasi dengan baik terhadap individu lain dengan menerima umpan balik dan agar individu mendapatkan informasi mengenai dirinya, sehingga individu tersebut dapat memahami dirinya, mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya.

Dengan mengungkapkan diri, individu akan lebih menyadari siapa dirinya, tuntutan apa saja yang harus dihadapi dalam menjalankan perannya dalam keluarga dan lingkungan sekitarnya. Selain mendapatkan informasi tentang dirinya, pengungkapan diri juga dapat memungkinkan individu untuk memperoleh informasi tentang orang lain. Mengenai informasi tentang diri sendiri dan orang lain tersebut dapat dijadikan acuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang sesuai dengan harapan lingkungan, sehingga individu dapat melakukan hubungan sosial dengan baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanifa et al. (2012) dengan judul “Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Manusia Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* di SMA Walisongo Pecangan Jepara” menjelaskan bahwa keterbukaan diri dalam komunikasi antar sebaya sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi melalui bimbingan kelompok teknik *johari window* memiliki perbedaan sebesar 19% dari rendah menjadi tinggi. Selain itu, siswa mengalami perkembangan perilaku yang lebih baik dilihat dari meningkatnya indikator bersikap objektif, provisional, memahami diri sendiri, memahami orang lain, menerapkan sikap percaya dan sikap terbuka.

Penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti (2018) dengan judul “Peningkatan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) dengan Teknik Petak Johari Melalui Bimbingan kelompok di SMA Negeri 2 Bengkulu” menjelaskan dari hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa dapat ditingkatkan menggunakan teknik *johari window*. Hal ini dijelaskan bahwa hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui bimbingan kelompok dengan teknik *johari window* meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Normayanti (2018) dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Johari Window* untuk Meningkatkan Keterampilan Pengungkapan Diri yang Tepat Pada Ibu-ibu Muda di Kecamatan Sugihwaras” dijelaskan dari hasil analisis data didapatkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *johari window* dapat

berpengaruh pada peningkatan ketrampilan pengungkapan diri yang tepat pada ibu-ibu muda di Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro.

Mengacu pada latar belakang yang sudah peneliti jabarkan diatas, hal ini dapat membuat peneliti tertarik untuk membahas tentang pengungkapan diri pada peserta didik yang berada pada SMP Negeri 1 Kapas yang berjudul “Keefektifan Teknik *Johari Window* melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Siswa SMP Negeri 1 Kapas”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah efektif teknik *johari window* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* siswa?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *johari window* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* siswa SMP.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

- 1.4.1.1 Diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling, khususnya tentang meningkatkan *self disclosure* siswa melalui bimbingan kelompok menggunakan teknik *johari window*.
- 1.4.1.2 Kajian teori dan temuan penelitian ini dapat digunakan untuk memperkuat dasar bagi penelitian lanjutan yang menggunakan metode lain yang serupa.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

- 1.4.2.1 Guru BK atau konselor, teknik *johari window* melalui bimbingan kelompok sebagai salah satu alternatif yang dapat dipilih dan diterapkan untuk meningkatkan *self disclosure* siswa.

- 1.4.2.2 Siswa, penelitian ini dapat membantu siswa untuk mengoptimalkan pengembangan dalam diri siswa, khususnya dalam meningkatkan *self disclosure* yang sangat penting bagi individu untuk menuju hal-hal positif yang akan dituju.
- 1.4.2.3 Peneliti, Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam upaya meningkatkan *self disclosure* siswa melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Johari window*.

## 1.5. Batasan Masalah

Peneliti memberikan batasan masalah pada pembahasan ini sebagai suatu pedoman dan penuntun agar penelitian yang dilakukan tidak keluar dari jalurnya dan tidak menyimpang dari permasalahan yang ada dilapangan, penelitian ini berpusat pada:

- 1.5.1. Keefektifan teknik *johari window* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* siswa.
- 1.5.2. Penelitian ini ditujukan kepada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Kapas.

## 1.6. Asumsi

Asumsi adalah suatu anggapan atau dugaan sementara yang belum dapat dibuktikan kebenarannya serta membutuhkan pembuktian secara langsung. *Self disclosure* merupakan suatu ketrampilan berkomunikasi dengan orang lain untuk mengungkapkan hal tentang dirinya yang belum pernah disampaikan kepada orang lain, *self disclosure* ini tidak hanya berpusat pada pengungkapan pribadinya melainkan juga tentang pendapat, ide-ide atau informasi yang ingin disampaikan. Penelitian ini dilaksanakan dengan dasar asumsi bahwa *self disclosure* pada siswa bisa meningkat dengan teknik *johari window*. Maka siswa akan memiliki rasa percaya diri untuk mengungkapkan dirinya yang termasuk didalamnya berani mengungkapkan pendapat dan ide-ide.