

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. LATAR BELAKANG**

Keterbukaan diri atau self disclosure merupakan elemen krusial dalam keterampilan sosial. DeVito (seperti yang dikutip oleh Rahmah et al., 2021) menegaskan komunikasi yang melibatkan keterbukaan diri ialah salah satu bentuk komunikasi yang paling penting. Melakukan self disclosure memungkinkan seseorang untuk memahami lebih dalam karakteristik orang lain, yang pada gilirannya memperkuat hubungan interpersonal. Selain itu, individu yang terbuka sering kali lebih disukai oleh orang-orang di sekelilingnya. Anas et al. (dalam Rahmah et al., 2021) menjelaskan bersikap terbuka bisa membantu seseorang membangun rasa percaya diri dalam berkomunikasi, menjalin hubungan yang lebih dekat dan hangat, serta memperkuat citra diri.

Self disclosure ialah kemampuan untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain sama tujuan membangun hubungan yang lebih dekat, seperti yang dijelaskan oleh Altman dan Taylor penuturan Zulamri (2019). Keterbukaan dalam hubungan melibatkan kejujuran dan empati, yang membantu mempererat ikatan antara individu. Studi sebelumnya oleh Cristensen, yang dikutip oleh Wardah (2020), menunjukkan keterbukaan diri sangat penting dalam persahabatan, terutama dalam hal berbagi informasi pribadi. Sementara itu, Bungin (dikutip oleh Setyawan et al., 2018) menjelaskan keterbukaan diri ialah proses di mana seseorang mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, dan ini bermanfaat bagi kedua belah pihak dalam interaksi. Dari definisi ini, bisa disimpulkan keterbukaan diri ialah interaksi di mana seseorang menyampaikan informasi pribadi untuk memperkuat hubungan sama orang lain.

Di Indonesia, konsep keterbukaan diri cukup dikenal karena warga negara memiliki hak untuk menyampaikan penbisa sesuai sama Undang-Undang Dasar 1945. Namun, dalam praktiknya, banyak orang, terutama remaja, masih merasa canggung atau malu untuk mengungkapkan ide atau penbisa mereka secara terbuka. Selain itu, siswa sering kali menjadi lebih pasif saat berdiskusi sama guru

atau teman dalam kegiatan belajar di sekolah, dan banyak remaja yang belum bisa berbicara terbuka tentang masalah pribadi mereka sama orang tua mereka.

Dilansir dari detikJatim.com - Kamis (19/10/2023) pelajar SMK di Blitar, sama inisial NAN (16) diduga sengaja menabrakan diri ke KA Gajayana. Korban dikenal sebagai sosok yang pendiam dan tak neko-neko hal ini disampaikan oleh warga sekitar rumah korban, sedangkan pernyataan dari pihak sekolah menyatakan korban merupakan siswa yang ceria dan tak ada masalah dalam hal pergaulan sama teman-temannya, serta diketahui tak memiliki masalah sama keluarganya. Keluarganya merasa terpukul atas kejadian yang menimpa korban. Pasca diselidiki, ditemukan korban meninggalkan surat wasiat yang berisi pesan perpisahan untuk keluarga dan teman-temannya. Dari fenomena ini, bisa disimpulkan masih terbisanya siswa yang kesulitan untuk membuka diri kepada orang tua, guru, atau teman. Mereka cenderung memilih untuk menyimpan masalah dan kesulitan mereka sendiri, yang bisa menyebabkan keputusan yang mungkin menyimpang dan berdampak negatif bagi diri mereka sendiri maupun orang lain. Selain itu, studi oleh Setiawan (2019) mengungkapkan remaja sama tingkat self disclosure yang rendah cenderung memiliki kemampuan pemecahan masalah yang juga rendah. Sebaliknya, remaja sama tingkat self disclosure yang tinggi menunjukkan keinginan untuk terbuka, kejujuran dalam berbagi informasi, dan hal ini berhubungan sama kemampuan yang lebih baik dalam menyelesaikan masalah.

Studi oleh Rahmah et al. (2021) menunjukkan banyak siswa masih jarang memberikan alasan spesifik kepada guru asistensi konseling (BK) terkait masalah yang mereka hadapi di sekolah. Banyak siswa juga enggan untuk mengunjungi ruang BK. Ketika siswa dipanggil oleh guru BK, sering kali guru mengalami kesulitan dalam memperoleh informasi yang diperlukan dari siswa. Hubungan antara siswa dan guru di sekolah juga belum optimal, sama banyak siswa enggan membagikan masalah pembelajaran mereka kepada guru, sehingga guru tak mengetahui hambatan atau kesulitan yang dialami siswa. Selain itu, banyak siswa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka kepada teman, yang sering kali terlihat dari perilaku seperti kemarahan yang tak beralasan, ketidakmampuan dalam berkomunikasi, serta keterlibatan dalam perilaku menyimpang seperti merokok

dan perilaku ugal-ugalan. Masalah ini mungkin disebabkan oleh rendahnya tingkat keterbukaan diri pada siswa.

*Self disclosure* bisa dilakukan sama cara mengemukakan penbisa, konsep ataupun gagasan terkait informasi diri kepada orang lain. Sedangkan seseorang yang menunjukkan keterampilan *Self disclosure* yang kurang baik maka tak akan mencapai suatu komunikasi yang diperlukan. Selama kegiatan belajar mengajar disekolah ternyata masih banyak siswa yang kurang terbuka kepada guru maupun kepada teman sebayanya ketika ada masalah, siswa lebih sering diam menyendiri dan memendam perasaannya. Penuturan Ibu Winda Nasawidiya, S.Pd. Selaku Guru BK di SMA Negeri 1 Bangilan dan juga guru mapel lainnya ketika dilakukan wawancara studi pendahuluan, beliau mengatakan “masih banyak siswa yang tak berani untuk menyampaikan ide dan penbisa ketika di kelas, siswa ragu-ragu ketika akan mengemukakan sesuatu, siswa belum memiliki kemampuan komunikasi yang baik, ada beberapa siswa yang suka menyendiri dan jarang berkomunikasi sama orang lain, siswa yang kurang terbuka sama orang lain, dan siswa yang belum sepenuhnya percaya terhadap orang lain sehingga menjadikan mereka tak bisa terbuka, siswa kurang mengerti akan dirinya sehingga tak faham mereka mengalami suatu permasalahan dan hal ini yang menjadikan mereka diam karena mereka merasa diri mereka baik-baik saja”. Dari persoalan siswa diatas maka akan berimbas pada pembentukan karakter siswa dan keefektivan dalam proses belajar mengajar dikelas karena siswa yang lebih cenderung pasif ketika pembelajaran, dan jika tak segera diatasi dikhawatirkan akan menyebabkan siswa tak bisa mencapai apa yang di gambarkan dari dirinya sendiri, yang nantinya akan berimbas pada kehidupan sosialnya, sehingga siswa tak bisa mengembangkan potensinya secara optimal. Misalnya, siswa tak mau sharing pengetahuan sama orang lain karena komunikasi sosial yang kurang baik, adanya perbedaan gaya bahasa dan penbisa serta kurang mengerti karakteristik orang lain sehingga menciptakan suatu kesalahpahaman.

Hal ini selaras sama pernyataan yang dikatakan oleh Gainau (Rahmah *et al.*, 2021) mereka yang tak memiliki kemampuan *Self disclosure* biasanya akan menunjukkan gejala-gejala seperti tak bisa mengeluarkan penbisa, tak mampu mengemukakan ide atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa ragu, bimbang

atau bahkan takut jika ingin mengemukakan sesuatu. Jadi, salah satu unsur yang juga krusial dalam menjaga ikatan sosial sama orang lain ialah *Self disclosure*. Ketika seseorang tak mampu melakukan keterbukaan diri kepada orang lain maka ia tak bisa menbisakan bantuan, tak mengerti akan kebutuhan dirinya dan juga sebaliknya. Keterbukaan diri sangat di perlukan bagi remaja untuk melakukan komunikasi sosial di lingkungan sekolah, karena keterbukaan diri merupakan salah satu bentuk keterampilan komunikasi dan interaksi.

Dalam mengatasi permasalahan *self disclosure* yang dialami siswa di SMA Negeri 1 Bangilan, sebenarnya guru BK dan juga guru mata pelajaran lainnya juga sudah melakukan upaya untuk mengatasi permasalahan ini yaitu sama cara pendekatan interpersonal secara langsung kepada siswa yang dirasa sedang mengalami persoalan. Selain itu guru BK juga sering memberikan stimulus-stimulus yang bisa meningkatkan keaktifan siswa serta memancing agar siswa bisa melakukan *self disclosure*. Tapi kenyataannya masih belum banyak siswa yang mampu untuk melakukan *self disclosure*. Dari hal ini tentunya dibutuhkan terobosan baru yang memungkinkan untuk mengatasi permasalahan ini.

Layanan asistensi kelompok merupakan salah satu layanan dalam asistensi konseling yang bisa diterapkan untuk meningkatkan *Self disclosure*, karena layanan asistensi kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bertujuan untuk melindungi siswa agar tak timbul masalah dan mengembangkan potensi siswa dalam Romlah (2018). Setiap anggota kelompok wajib ikut berperan aktif dan bisa mengutarakan penbisanya selama kegiatan asistensi kelompok berlangsung. Berdiskusi dan saling mengungkapkan opini akan menghidupkan suasana dalam kelompok tersebut, sehingga sama layanan ini diharapkan siswa bisa lebih ekspresif dalam mengungkapkan perasaan, permasalahan dan membuktikan siswa tersebut senang berbagi kasih sayang dalam kelompok. Slameto (sebagaimana dikutip oleh Romlah, 2018) menjelaskan "asistensi kelompok bertujuan untuk membantu individu dalam mengevaluasi dirinya sendiri guna mencapai pemahaman diri, memperoleh pandangan yang lebih luas tentang dirinya dalam konteks hubungan sama orang lain, serta memahami faktor-faktor sosial yang mempengaruhi." Sama manfaat dan tujuan tersebut, layanan asistensi kelompok diharapkan bisa

meningkatkan keterbukaan diri siswa di lingkungan sekolah, baik sama teman sebaya, guru, maupun anggota komunitas sekolah lainnya.

Untuk memastikan layanan asistensi kelompok efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa, penting untuk menerapkan teknik yang tepat. Salah satu teknik yang terbukti efektif ialah refleksi diri. Refleksi diri berfungsi untuk membantu individu memahami dirinya lebih mendalam. Penuturan Mulawarman (2017), teknik yang dikenal sebagai "reflection of feeling" digunakan oleh konselor untuk mencerminkan perasaan atau sikap yang tersembunyi di balik pernyataan klien.

Hal ini bertujuan untuk memperjelas apa yang dirasakan konseli. Kemampuan ini mendorong konseli untuk mengungkapkan semua yang berkaitan sama persoalan yang sedang dihadapi.

Penerapan Teknik refleksi diri banyak digunakan oleh para peneliti terdahulu. Studi yang dilakukan oleh (Saepuloh & Asiyah, 2022) membuktikan penerapan teknik refleksi diri dalam Upaya meningkatkan kesadaran diri siswa. Studi lain dilakukan oleh (Novitasari & Cahyaningrum, 2020) menggunakan teknik refleksi diri dalam meningkatkan sikap respek mahasiswa Unugiri. Dari hasil kedua penelitian tersebut bisa disimpulkan teknik refleksi diri bisa efektif diterapkan untuk meningkatkan kemampuan profesionalitas tertentu, sehingga pada kali ini teknik refleksi diri digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan sebuah studi dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa menggunakan teknik refleksi diri melalui layanan asistensi kelompok. Bagi siswa yang memiliki persoalan terkait keterbukaan diri pastinya memerlukan asistensi khusus agar nantinya bisa menjadi individu yang berkembang secara optimal. Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti berencana mengadakan studi sama judul: "Efektivitas Teknik Refleksi Diri sama Asistensi Kelompok untuk Meningkatkan *Self disclosure* Siswa".

## 1.2. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana gambaran *self disclosure* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan?

2. Bagaimana efektivitas Teknik refleksi diri sama asistensi kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa?

### 1.3. TUJUAN

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *self disclosure* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan
2. Untuk mengetahui bagaimana efektivitas Teknik refleksi diri sama asistensi kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa

### 1.4. MANFAAT

#### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Kajian teori dan temuan pada studi ini diharapkan bisa berguna dan memberikan sumbangsih bagi disiplin ilmu pengetahuan, khususnya teknik refleksi diri sama asistensi kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* siswa.

#### 1.4.2. Manfaat Praktis

1. Konselor, bisa mengetahui keefektifan atau hasil dari penerapan studi ini untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.
2. Peneliti selanjutnya, hasil studi ini diharapkan bisa memberikan validitas keefektifan penerapan layanan asistensi kelompok dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.

### 1.5. BATASAN STUDI

Agar studi ini terfokus dan untuk menghindari adanya topik pembahasan yang melebar dari yang dimaksudkan, maka studi ini membatasi ruang lingkup studi pada efektivitas Teknik refleksi diri untuk meningkatkan *self disclosure* siswa

### 1.6. ASUMSI STUDI

Studi ini dilakukan sama berpijak pada asumsi-asumsi sebagai berikut:

1. Setiap individu memiliki keinginan untuk mengutarakan apa yang ada pada dirinya kepada orang lain, supaya bisa melakukan interaksi dan menjalin hubungan yang akrab sama individu lainnya.

2. Individu memiliki kemampuan untuk memilih dan memilah dalam mengutarakan apa yang ada pada dirinya kepada orang lain sesuai takaran.
3. Peningkatan *self disclosure* bisa dilatih sama menggunakan strategi-strategi tertentu.
4. Tingkat *self disclosure* bisa diukur sama skala yang dikembangkan dari konstruk teoretis tertentu.



**UNUGIRI**