

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut Ali Rahmi (dalam Masril & Santosa, 2022), masa remaja merupakan periode penting dalam perjalanan dari masa anak-anak menuju kedewasaan, di mana penting bagi remaja untuk memperkuat nilai-nilai moral dan etika yang baik. Untuk berperan aktif dalam masyarakat, remaja perlu memiliki keterbukaan terhadap individu lain dalam lingkungan tempat mereka tinggal. Hal tersebut merujuk pada bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain. Apakah informasi tentang mereka diterima atau ditolak, dan bagaimana orang lain ingin memahami tentang mereka, akan tergantung pada bagaimana seseorang dalam menunjukkan dirinya.

Menurut Damayanti (2023: 1-2), keterbukaan diri dapat berarti mengungkapkan perasaan dan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang sedang mereka alami atau berbagi pengalaman pada masa lampau yang belum diketahui orang lain. Contohnya adalah siswa yang mengatakan mereka kesulitan memahami materi yang diajarkan di kelas atau siswa yang menceritakan kepada temannya tentang mendaki gunung selama liburan sekolah semester lalu. Hubungan sosial individu satu sama lain dapat diperkuat dengan keterbukaan ini.

Keterbukaan diri adalah komponen penting dalam membangun hubungan sosial, dan sangat diperlukan oleh seluruh individu, termasuk remaja yang sedang mengalami periode perkembangan pengembangan diri dan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Havighurts (dalam Damayanti, 2023: 2) menyatakan bahwa membangun hubungan sebaya yang lebih dewasa merupakan salah satu

aspek penting dalam perkembangan remaja. Dengan keterbukaan diri, remaja dapat menjadi lebih akrab dengan lingkungannya, lebih memahami dan percaya pada diri mereka sendiri. Akibatnya, komunikasi akan membantu remaja menjadi lebih dekat dan harmonis dengan lingkungannya.

Proses mengungkapkan diri melibatkan interaksi yang komunikatif dengan individu lain. Apabila seseorang mampu menyampaikan pikiran dan emosinya dengan jujur, komunikasi dengan orang lain akan menjadi lebih menyenangkan dan efektif. Pengungkapan diri secara terbuka, yang didorong oleh keberanian seseorang, akan berdampak pada penerimaan orang lain. Orang yang berani mengungkapkan dirinya akan memiliki kemampuan untuk belajar berkomunikasi dengan lebih baik dan membangun hubungan yang lebih erat dengan orang-orang di sekitarnya. Sebaliknya, individu yang memiliki kesulitan dalam menyatakan diri dengan jujur akan mengalami kekurangan dalam hal empati dan pemahaman dari individu lain.

Menurut Fajar dkk (209: 232), untuk dapat bersikap terbuka terhadap orang lain, seseorang harus memiliki kesadaran akan identitasnya sendiri, kemampuan untuk menerima diri sendiri, dan juga menerima orang lain dengan segala keunikan mereka. Dengan keterbukaan diri, seseorang memperoleh kesadaran tentang siapa dirinya dan tantangan yang dihadapinya saat menjalankan peran mereka dalam masyarakat. Pengungkapan diri adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada tindakan memberikan informasi dan emosi dengan orang lain sebagai cara untuk menampilkan diri sendiri. Morton (dalam Sari dkk, 2014: 3) menyatakan bahwa pengungkapan diri bisa terbagi menjadi dua jenis, yaitu deskriptif dan evaluatif. Bagian deskriptif melibatkan memberikan gambaran

tentang diri seseorang, seperti usia, alamat, dan pekerjaan. Pikiran dan perasaan seseorang dikomunikasikan secara evaluatif. Misalnya, mereka bisa menyatakan preferensi, minat, atau mengungkap siapa yang mereka kagumi.

Menurut Darlega & Grzelak (dalam Syamingtias, 2022), membuka diri dengan orang lain dapat membantu meningkatkan penerimaan sosial, mengurangi stres, berbicara tentang masalah yang dihadapi, menjelaskan situasi mereka, dan menjadi alat kontrol sosial. Namun, keterbukaan diri seseorang masih rendah dalam kehidupan sehari-hari, jadi perlu ditingkatkan untuk mengungkapkan perasaan dan meningkatkan hubungan sosial.

Menurut penelitian Cici Adesia Rosade dkk (2016), tingkat keterbukaan diri siswa di SMA Negeri 1 Pekanbaru masih rendah. Hal ini ditandai dengan siswa yang menghadapi kesulitan untuk menjadi terbuka, seperti tidak mau menceritakan masalah atau kesulitan mereka kepada teman mereka. Beberapa siswa dengan tingkat keterbukaan diri rendah menunjukkan perilaku seperti enggan berbagi masalah dengan orang lain, kesulitan dalam menyatakan perasaan, cenderung menyendiri saat menghadapi masalah, dan kurangnya kepercayaan pada orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada salah satu guru mata pelajaran tanggal 31 Maret 2023 melalui Via WA, yang dimana peneliti mendapatkan informasi bahwa masih adanya siswa yang kurang mampu memberikan informasi pribadi secara tepat pada orang lain dan kurangnya dorongan untuk mengungkapkan dirinya pada orang lain. Wawancara dilanjutkan oleh peneliti pada tanggal 7 Oktober 2023 di SMK Negeri Kisaran kepada 2 guru bimbingan dan konseling (BK) yang mendapatkan informasi bahwa masih

terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menentukan *timing* yang tepat untuk berbicara, masih belum terampil dalam membuka diri dengan orang yang sesuai, dan kurangnya kemampuan untuk membedakan seberapa dalam dan luasnya mereka membuka diri kepada individu yang baru dikenal atau yang sudah dekat. Hal tersebut akan membuat hubungan interaksi yang kurang dengan teman sekelas.

Siswa tidak akan mendapatkan teman atau sahabat karena tidak memiliki hubungan interaksi dengan teman sekelasnya. Pengungkapan diri diperlukan untuk mendapatkan teman dan sahabat. Pengungkapan diri yang buruk akan berdampak negatif pada siswa di kelas, seperti yang dinyatakan oleh Oktaviani dkk (2020: 105), menyebabkan mereka diabaikan oleh teman di kelas dan kesulitan untuk terbuka dengan teman lawan jenis. Kedalaman keterbukaan diri seseorang dipengaruhi oleh seberapa nyaman mereka berinteraksi dengan orang lain. Komunikasi yang dilakukan baik dengan teman terdekatnya maupun dengan keluarganya.

Sangat penting bagi setiap orang untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga. Jika seseorang tidak berkomunikasi dengan baik, mereka akan menjadi pendiam dan tidak percaya diri untuk berbicara. Jika mereka tidak percaya diri kepada teman mereka akan sulit untuk membuka diri dan membatasi hubungan mereka dengan teman sebaya mereka. Menurut Johnson (dalam Oktaviani dkk, 2020: 93), dampak dari orang yang sulit untuk membuka diri termasuk ketidakmampuan untuk beradaptasi, kurangnya keyakinan diri, rasa takut, kecemasan, rendah diri, dan menutup diri. Hal tersebut disebabkan oleh keterbukaan diri yang rendah berdampak pada kesehatan mental orang tersebut.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasanah & Minerty (2018) menyatakan bahwa adanya hubungan antara keterbukaan diri dengan interaksi sosial, semakin tinggi keterbukaan diri maka semakin tinggi pula interaksi sosial pada remaja dan sebaliknya semakin rendah keterbukaan diri maka semakin rendah pula interaksi sosial pada remaja. Zahrah & Rusmawati (2017) menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dengan motivasi belajar siswa. Semakin tinggi pengungkapan diri yang dimiliki maka semakin tinggi pula motivasi belajar yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah pengungkapan diri yang dimiliki maka semakin rendah pula motivasi belajar yang dimiliki. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fajriani dan rekan-rekannya (2023), siswa yang memiliki tingkat pengungkapan diri yang rendah mungkin rentan menjadi korban bullying di lingkungan sekolah. Dampaknya termasuk cenderung menyendiri di kelas, kurang interaksi dengan teman sebaya, dan kesulitan dalam membuka diri kepada guru atau teman saat menghadapi masalah. Dampak- dampak ini disebabkan oleh keterbukaan diri yang rendah.

Keterbukaan diri yang rendah diperlukan penanganan. Dalam penelitian Angga Bagus Dharmawan (2021), yang berjudul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Bermain Peran Terhadap Keterbukaan Diri Siswa", menunjukkan bahwa penerapan teknik bermain peran terbukti efektif dalam proses bimbingan kelompok.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Sintia Masril dan Budi Santosa (2022) dengan judul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Keterbukaan Diri Remaja di Kp. Pisang Jorong IV Koto Kecamatan Kinali Kabupaten Pasaman

Barat", berdasarkan temuan penelitian, tingkat pengungkapan diri remaja sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok berada pada tingkat rendah hingga sedang, namun mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan tersebut.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Beti Arliana dkk (2022) dengan judul "Peningkatan Keterbukaan Diri melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Rambang Niru," bimbingan kelompok mampu meningkatkan keterbukaan diri siswa, seperti yang terlihat dari peningkatan yang dialami oleh siswa, baik sebelum maupun setelah mengikuti bimbingan kelompok.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dalam penelitian ini memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik bermain peran kepada individu yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik bermain peran merupakan salah satu langkah untuk meningkatkan tingkat keterbukaan diri. Bimbingan kelompok menggunakan dinamika kelompok dan teknik bermain peran dapat membantu siswa dalam mengeksplorasi diri dan berimajinasi dalam peran yang mereka mainkan.

Di sekolah yang menjadi subjek penelitian, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga hal ini akan menjadi pengalaman baru nantinya. Menurut Hartinah (dalam Sari dkk, 2014: 1-2), peran pemimpin pada tahap pembentukan bimbingan kelompok adalah menciptakan suasana yang terbuka dan bebas yang memungkinkan anggota mengungkapkan apapun yang mereka pikirkan. Jika suasana yang inklusif dan terbuka ditegakkan sejak awal dalam bimbingan

kelompok, anggota akan merasa lebih termotivasi untuk menjadi lebih terbuka pada tahap-tahap selanjutnya. Dengan membangun suasana yang terbuka dan bebas sejak awal dalam kegiatan bimbingan kelompok, anggota akan merasa lebih termotivasi untuk menjadi lebih terbuka pada tahap-tahap selanjutnya. Hal ini berarti bahwa layanan bimbingan kelompok yang terus menerus diberikan kepada siswa akan meningkatkan keterampilan mereka dalam mengungkapkan diri.

Dengan mempertimbangkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul **“Meningkatkan Keterbukaan Diri Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Bermain Peran Pada Siswa Kelas X MP SMKN 1 Kisaran TA 2023/ 2024”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang sebelumnya, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang kurang mampu memberikan informasi pribadi secara tepat pada orang lain.
2. Kurangnya dorongan untuk mengungkapkan dirinya pada orang lain.
3. Masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menentukan *timing* yang sesuai untuk menyatakan diri.
4. Siswa masih memiliki keterbatasan dalam membuka diri secara mendalam kepada individu yang sesuai.
5. Siswa tidak dapat dengan baik memahami perbedaan antara kedalaman dan luasnya dalam membuka diri kepada individu yang baru dikenal dan yang akrab.

6. Bimbingan kelompok teknik bermain peran dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa.
7. Bimbingan kelompok teknik bermain peran belum pernah dilakukan di SMK Negeri 1 Kisaran.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian masalah yang telah teridentifikasi di atas, maka peneliti membatasi masalah yang diteliti “Meningkatkan Keterbukaan Diri Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Bermain Peran Pada Siswa Kelas X MP SMKN 1 Kisaran TA 2023/ 2024”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah ada peningkatan keterbukaan diri melalui bimbingan kelompok teknik bermain peran pada siswa kelas X MP SMKN 1 Kisaran TA 2023/ 2024?”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterbukaan diri melalui layanan bimbingan kelompok teknik bermain peran pada siswa kelas X MP SMKN 1 Kisaran TA 2023/ 2024.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap bahwa melalui penelitian ini akan memberikan manfaat bagi berbagai aspek, termasuk:

## 1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterbukaan diri melalui bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik bermain peran serta untuk memperluas pemahaman tentang keterbukaan diri.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, agar dapat meningkatkan keterbukaan dirinya dan memiliki interaksi yang baik dengan teman sekelasnya.
- b. Bagi guru BK, agar dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada guru BK mengenai karakteristik siswa dan memungkinkan mereka menerapkan bimbingan yang sesuai dengan setiap siswa, sehingga dapat mengatasi masalah keterbukaan diri rendah pada siswa.
- c. Bagi sekolah, ini menjadi bahan referensi dan tambahan pengetahuan untuk bekerja sama dengan guru BK dalam menyediakan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa.
- d. Bagi orang tua agar dapat memberikan dukungan dan pengarahan kepada peserta didik untuk berani mengemukakan perasaannya agar dapat membentuk pribadi sosial yang bermanfaat bagi peserta didik itu sendiri.
- e. Bagi peneliti, penelitian ini memberikan pengetahuan baru dan pengalaman terkait dengan pengungkapan diri siswa serta layanan bimbingan konseling dengan menggunakan teknik bermain peran.