

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa terlibat dalam interaksi dan membutuhkan hubungan dengan sesama dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial, manusia selalu terhubung dengan lingkungannya di mana ia tinggal, dan menjalin interaksi dengan individu lain merupakan bagian yang integral dari kesehariannya. Oleh karena itu, dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu berinteraksi dengan lingkungannya. Misalnya, dalam lingkungan keluarga, terjadi komunikasi antara anggota keluarga, sementara dalam masyarakat, hubungan antar individu juga terjalin (Iffah & Yasni, 2022).

Dalam sebuah interaksi antar pribadi, penerimaan atau penolakan dari pihak lain, serta bagaimana kita ingin memahami diri kita, sangat dipengaruhi oleh cara kita mengungkapkan diri. Komunikasi ini melibatkan *self disclosure*, yakni proses mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain atau sebaliknya, termasuk jenis komunikasi di mana informasi yang biasanya dirahasiakan dari orang lain kini diungkapkan kepada mereka (Puspitasari, 2017).

*Self Disclosure* atau Keterbukaan Diri adalah tindakan membagikan informasi pribadi kepada orang lain, termasuk sikap, minat, pekerjaan, fisik, keuangan, dan kepribadian seseorang. Tujuannya adalah untuk membangun hubungan yang dekat dengan orang lain. Dalam Keterbukaan Diri, ada dua aspek penting, yaitu keluasan dan kedalaman. Keluasan berkaitan dengan kemampuan seseorang

untuk berkomunikasi dengan berbagai jenis orang, mulai dari orang yang baru dikenal hingga teman dekat, sementara kedalaman berkaitan dengan topik yang dibicarakan, yang bisa bersifat umum atau spesifik, tergantung pada hubungan dengan orang tersebut. Keterbukaan diri merupakan faktor kunci dalam keberhasilan interaksi sosial. Individu yang terampil dalam Keterbukaan Diri cenderung lebih tertarik pada orang lain, memiliki rasa percaya diri, dan percaya pada orang lain. Proses ini melibatkan mengungkapkan informasi yang biasanya dirahasiakan, dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan antara individu dalam kelompok. Ketika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mereka cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan diri. Prinsip norma timbal balik, seperti yang dikemukakan oleh Burgoon, menunjukkan bahwa dalam komunikasi verbal, orang cenderung merespons dengan informasi sebanding (M. Gainau, 2012).

Keterbukaan diri memberikan manfaat penting baik untuk individu maupun hubungan antara individu. Siswa yang bersedia membuka diri cenderung memiliki sifat positif seperti kompeten, ekstrovert, fleksibel, adaptif, dan cerdas. Mereka juga lebih mampu mengatasi masalah karena mereka dapat berbicara terbuka dan meminta pendapat dari orang lain. Di sisi lain, Ketidakterbukaan Diri dapat menghambat komunikasi yang efektif dan menyebabkan kesulitan dalam pengambilan keputusan, bahkan dapat berujung pada keputusan yang merugikan. Keterbukaan diri meliputi pengungkapan informasi pribadi seperti perasaan, pengalaman, emosi, dan tujuan kepada orang lain, dan memiliki dampak positif yang signifikan pada siswa, baik dalam konteks akademik maupun non-akademik. Siswa yang mampu mengungkapkan diri dengan baik cenderung lebih

mudah beradaptasi, memiliki rasa percaya diri, kompeten, dapat diandalkan, bersikap positif, mempercayai orang lain, objektif, dan terbuka. Hal ini membantu mereka mencapai kesuksesan baik di sekolah maupun dalam interaksi dengan lingkungan sekitar, sehingga meningkatkan prestasi siswa secara keseluruhan (Setiawan, 2012).

Ketidakmampuan seorang anak dalam melakukan *self disclosure*, dapat menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, seperti yang sering terjadi dalam lingkungan sekolah di mana komunikasi antara siswa dengan guru, serta antara siswa dengan teman-temannya, seringkali tidak efektif. Penyebab utamanya adalah kurangnya kemampuan *self disclosure* pada remaja, yang tercermin dalam gejala-gejala seperti kesulitan menyampaikan pendapat, kesulitan mengemukakan ide atau gagasan yang dimilikinya, serta perasaan cemas atau takut saat ingin mengungkapkan sesuatu (M. B. Gainau, 2008).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh (Hamdiyah, 2019) mengenai Keterbukaan Diri, terdapat peningkatan dalam Keterbukaan Diri remaja melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Teknik tersebut membantu subyek awalnya mengalami kesulitan dalam menuliskan pikiran dan perasaan pribadi mereka. Secara perlahan, subyek berhasil membuka diri meskipun mereka menghadapi kesulitan dalam mengungkapkan pengalaman hidup, hal-hal negatif, perasaan pribadi dan keinginan mereka.

Oleh karena itu, teknik *expressive writing* digunakan untuk membantu subyek agar lebih terbuka tentang dirinya, mengungkapkan hal-hal pribadi, dan mengeksplorasi pikiran mereka melalui tulisan. Dalam teknik ini, subyek dapat menuliskan pengalaman, perasaan, masalah, atau kejadian dan aspirasi mereka.

Teknik *expressive writing* dalam penelitian ini berhasil mendorong subyek untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang sebelumnya mereka pendam. Dengan menuliskan perasaan mereka, subyek merasa lebih kuat dalam menghadapi masalah yang dihadapi dan mampu mencari solusi atau menyampaikan tanggapan untuk masa depan (Lulus F, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dan angket di kelas XI SMA N 10, banyak siswa mengalami tingkat Keterbukaan Diri yang rendah. Hasil wawancara dengan guru bk menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan Keterbukaan Diri yang rendah, yang tercermin dalam ketidakmampuan mereka untuk membuka diri, kesulitan dalam berkomunikasi yang efektif, serta ketidakstabilan dalam pengambilan keputusan yang dapat mengarah pada keputusan yang kurang baik. Angket yang disusun oleh penulis dan diberikan kepada 28 orang siswa menunjukkan bahwa 8 siswa memiliki tingkat Keterbukaan Diri rendah. Hal ini tercermin dari kesulitan siswa berbicara tentang perasaan mereka kepada teman, serta kesulitan dalam menyampaikan pendapat mereka. Selama interaksi di dalam dan di luar kelas, banyak siswa juga mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman sejawat, dan saat pembelajaran berlangsung, mereka cenderung diam dan enggan mengemukakan pendapat.

Bahkan ketika diminta untuk berbicara di depan kelas atau menyelesaikan soal di papan tulis, siswa sering merasa ragu-ragu dan menutup diri. Mereka lebih memilih untuk menjaga jarak dengan teman-teman mereka, hanya bersosialisasi dengan sejumlah orang tertentu karena kurangnya keterbukaan diri dalam berinteraksi sosial. Dampaknya, siswa cenderung menjadi tertutup, menghambat kemampuan mereka untuk membuka diri kepada orang lain, dan menyulitkan

mereka dalam menjalin hubungan interpersonal.

Salah satu metode untuk meningkatkan keterbukaan diri pada remaja adalah melalui konseling kelompok teknik *expressive writing*. Konseling kelompok memberikan bantuan kepada individu dalam konteks kelompok yang bersifat pencegahan dalam penyembuhan, serta bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan mereka. Pendekatan ini mengakui bahwa konseling kelompok berperan dalam pencegahan dengan memberikan dukungan kepada individu yang memiliki kemampuan sosial normal tetapi mengalami kesulitan dalam berkomunikasi interpersonal. Selain itu, konseling kelompok juga memberikan kesempatan, dorongan dan arahan kepada setiap individu untuk mengubah sikap dan perilaku mereka (Wulandari et al., 2019).

Menurut Pannebaker (Pennebaker & Chung, 2023) melalui *Expressive Writing*, anak dapat lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, menuangkan ide, menceritakan peristiwa yang terjadi, serta menghadapi masalah yang sedang mereka alami melalui tulisan. Menulis juga menjadi sarana bagi anak untuk membuka diri dan melatih perilaku asertif, karena saat menulis, anak tidak perlu melakukan kontak mata yang sering kali diperlukan dalam sikap asertif. Diharapkan bahwa kemampuan ini juga dapat memberi motivasi dan rangsangan kepada anak untuk berbicara terbuka kepada orang lain secara langsung. Jika anak dapat terbuka dan berbicara terus terang kepada orang lain, hal tersebut dapat menjadi latihan untuk mengembangkan kepribadian yang lebih asertif.

Berdasarkan masalah-masalah diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul : **“Meningkatkan *Self Disclosure* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Expressive Writing* Pada Siswa Kelas XI IPA SMA N 10 Medan”**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas , maka dapat di identifikasikan masalah – masalah sebagai berikut :

1. Banyak siswa yang masih cenderung diam dan enggan mengemukakan pendapatnya ketika guru meminta siswa berpendapat.
2. Ketika diminta untuk berbicara di depan kelas atau menyelesaikan soal di papan tulis, siswa sering merasa ragu-ragu dan enggan.
3. Siswa lebih suka menjaga jarak dengan teman-temannya.
4. Siswa cenderung menjadi tertutup, menghambat kemampuan mereka untuk membuka diri.
5. Siswa hanya bersosialisasi dengan beberapa orang tertentu saja.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan beberapa masalah yang ditemukan peneliti maka peneliti membatasi masalah dengan memfokuskan pada masalah berikut :

1. Melakukan Konseling kelompok Teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan Keterbukaan Diri siswa yang rendah.
2. Menetapkan subjek penelitian dengan memilih satu kelas XI yaitu kelas XIIPA 2 SMA N 10 Medan Tahun ajaran 2023/2024.
3. Pelayanan konseling kelompok Teknik *Expressive Writing* dibatasi untuk kelas XI IPA 2 dengan tingkat Keterbukaan Diri yang rendah.

#### 1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Self Disclosure* remaja sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok melalui teknik *Expressive Writing* ?
2. Bagaimana gambaran proses KKP dalam peningkatan *Self Disclosure* ?
3. Bagaimana peningkatan *Self Disclosure* remaja dengan konseling kelompok melalui teknik *Expressive Writing*?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat *Self Disclosure* remaja sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok melalui teknik *Expressive Writing*.
2. Untuk mengetahui gambaran peningkatan *Self Disclosure* remaja dengan konseling kelompok melalui teknik *Expressive Writing*.
3. Untuk mengetahui bagaimana proses konseling kelompok dalam Upaya peningkatan *Self Disclosure*.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan penyembuhan dan Keterbukaan Diri dengan “Meningkatkan *Self Disclosure* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Expressive Writing* Pada Siswa Kelas XI di SMA N 10 Medan”.

##### 2. Manfaat Praktis

Ada beberapa manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini, antara lain:

- a. Memberikan kontribusi pengetahuan bagi penulis dalam memberikan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan Keterbukaan Diri

remaja sehingga diharapkan adanya upaya peningkatan atau perbaikan.

- b. Untuk menambah pengetahuan bagi penulis secara pribadi maupun para praktisi dan pembaca pada umumnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY