

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Penelitian**

Keterbukaan diri yang baik akan mendatangkan beragam manfaat bagi kehidupan manusia. Salah satu manfaat dari keterbukaan diri tersebut bagi manusia adalah terbentuknya kondisi psikologis yang positif (Aprilia, 2013). Semakin tinggi tingkat permasalahan yang dialami manusia, maka kemampuan untuk terbuka kepada orang lain ini akan sangat membantu menurunkan tekanan dalam menghadapi permasalahan yang terjadi (Gamayanti, Mahardianisa & Syafei, 2018).

Pada akhirnya, permasalahan kehidupan tersebut juga akan sangat berkaitan dengan fase perkembangan manusia (Latifah, 2017). Salah satu fase perkembangan manusia yang cukup banyak terjadi permasalahan di dalamnya adalah fase perkembangan remaja (Wulandari, 2014; Diananda, 2019; Saputro, 2017). Permasalahan yang dialami oleh remaja pada dasarnya cukup beragam meliputi beberapa dimensi seperti dimensi pribadi, dimensi sosial, dimensi belajar dan dimensi karir (Yusuf, Sugandhi & Saomah, 2021). Bahkan, remaja dengan keterkaitannya sebagai peserta didik di sekolah juga memiliki beberapa permasalahan khusus seperti motivasi belajar rendah, menunda-nunda tugas belajar, sikap dan kebiasaan belajar yang kurang baik serta kesulitan dalam manajemen waktu (Yusuf, Sugandhi & Saomah, 2021). Peserta didik yang memiliki masalah dalam belajar akan menjadi peserta didik yang berkesulitan belajar (Yeni, 2015; Ristiyani & Bahriah, 2016; Asriyanti & Purwati, 2020).

Peserta didik dalam berbagai tingkatan pendidikan memiliki kemungkinan dalam mengalami kesulitan belajar (Nusroh & Luthfi, 2020). Sejalan dengan penjelasan pada paragraf sebelumnya, bahkan pelajar pada jenjang sekolah menengah yang sedang mengalami fase perkembangan remaja juga menghadapi berbagai permasalahan (Yusuf, Sugandhi & Saomah, 2021; Abdurrahman & Kibtiyah, 2021; Barwick & Siegel, 1996).

Permasalahan yang terjadi berkenaan dengan kondisi belajar peserta didik yang akhirnya menyebabkan kesulitan belajar umumnya disebabkan oleh kurangnya pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran (Sanjiwani, Muderawan & Sudiana, 2018; Muderawan, Wiratma & Nabila, 2019; Hijriani & Hatibe, 2021).

Tidak hanya kurang memahami materi belajar yang dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan belajar. Faktor lainnya seperti kondisi psikologis dan interaksi peserta didik dengan lingkungannya juga dapat menyebabkan kesulitan belajar (Makmun, 2016; Syah, 2015). Dari banyaknya kemungkinan penyebab peserta didik mengalami kesulitan belajar, peserta didik umumnya hanya akan berdiam diri dan enggan mengungkapkan kesulitan belajar yang dirinya alami (Sunawan, Sugiharto & Anni, 2012). Padahal, ketika peserta didik memiliki keterbukaan diri yang baik, peserta didik juga memiliki kemungkinan untuk lebih mudah dalam memecahkan permasalahan yang dialaminya (Setiawan, 2019).

Penelitian dari tahun 2012 hingga 2021 pada peserta didik yang mengalami kesulitan belajar juga menunjukkan kecenderungan karakteristik peserta didik menutup diri terhadap kesulitan belajar yang dialaminya. Beberapa karakteristik yang muncul seperti peserta didik cenderung menutup diri, lebih senang menyendiri, enggan mengkomunikasikan kesulitan diri, bahkan memiliki kesulitan dalam berinteraksi dalam lingkungan keluarganya (Sunawan, Sugiharto & Anni, 2012; Linda & Jusra, 2021; Amelia, 2016; Arief, Handayani & Dwijananti, 2012; Bahiroh & Suud, 2020).

Data dari penelitian di atas juga didukung oleh hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, dan dua guru mata pelajaran yang mengajar di SMA *Labschool* (Percontohan) UPI. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa peserta didik yang mengalami kesulitan belajar memiliki kecenderungan menutup diri. Hasil wawancara pada dua guru mata pelajaran menjelaskan bahwa peserta didik lebih cenderung berdiam diri terhadap kesulitan belajar yang dialami dan enggan menyampaikan kesulitan yang dihadapi. Peserta didik mesti ditanyakan dan didekati terlebih dahulu untuk dapat menyampaikan kesulitan belajar yang dialami. Ketika menyampaikan kesulitan belajar yang

dirasakan, diketahui bahwa kondisi yang disampaikan sesungguhnya tidak tepat dan bukan merupakan penyebab utama terjadinya kesulitan belajar (berdasarkan penelusuran lebih lanjut pada penyebab kesulitan belajar).

Wawancara pada guru Bimbingan dan Konseling juga menunjukkan bahwa akibat dari peserta didik yang cenderung menutup diri, penyebab kesulitan belajar yang dialami oleh peserta didik cenderung sulit diidentifikasi secara jelas. Selain itu, peserta didik yang mengalami kesulitan belajar juga cenderung sulit untuk diajak berkolaborasi dalam rangka penyelesaian masalah kesulitan belajar yang dialami.

Wawancara pada guru mata pelajaran dan guru Bimbingan dan Konseling pada paragraf sebelumnya juga sejalan dengan wawancara yang dilakukan kepada empat peserta didik yang mengalami kesulitan belajar yang berada di jenjang kelas XI. Diketahui bahwa peserta didik mengakui lebih cenderung berdiam dan menutup diri ketika mengalami kesulitan belajar. Beberapa alasannya disebabkan karena rasa malu dan takut untuk bertanya.

Berkenaan dengan kondisi diatas, diketahui bahwa penelitian pada peserta didik yang mengalami kesulitan belajar belum banyak dilakukan dalam upaya meningkatkan kondisi psikologis peserta didik terutama pengungkapan diri. Penelitian mengenai kesulitan belajar lebih banyak diarahkan pada masalah peserta didik terkait dengan kondisi keluarganya (Irani & Laksana, 2018; Ramadhana, 2018; Rahmawati, 2014), kondisi interaksi peserta didik dengan penggunaan media sosial (Wiyono & Muhid, 2020; Sari, 2017), peranan guru dalam mengatasi kesulitan belajar peserta didik (Mahrus, 2013; Nasrulloh 2019; Habiba, Mulyani, Nia & Nugroho, 2020; Sigalingging & Dirgantoro 2021), pengajaran ulang atau *remedial teaching* (Alang, 2015; Lidi, 2018) dan upaya pengembangan modul belajar (Riwanti & Hidayati, 2019; Rahayu & Solihatin, 2019; Setyadi & Saefudin, 2019; Mardiah & Rinaldi, 2018; Sandiyanti, 2018; Nuroso & Siswanto, 2010).

Kondisi diatas menjelaskan bahwa pada dasarnya keterbukaan diri peserta didik yang mengalami kesulitan belajar menjadi salah satu topik bahasan yang dapat dibahas lebih mendalam terutama dalam upaya meningkatkan

keterbukaan diri peserta didik tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui teknik menulis ekspresif dalam bimbingan kelompok.

Teknik menulis ekspresif adalah teknik menulis pengalaman baik menyedihkan ataupun mengecewakan (Pannebaker & Smyth, 2016). Teknik ini merupakan bentuk terapi ekspresif yang menggunakan metode menulis dan menjadikan tulisan tersebut menjadi terapi. Menulis ekspresif merupakan teknik yang diadaptasi dari pendekatan psikoanalisis dan pendekatan naratif (Rudnytsky & Charon, 2008). Diketahui bahwa teknik ini membantu individu untuk lebih mampu mengungkapkan permasalahan yang dihadapi (Rahmi, dkk. 2021). Menulis ekspresif juga dapat membantu individu untuk memahami dirinya sendiri dengan lebih baik, dan dapat menghadapi depresi, distres, kecemasan, kecanduan, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Bolton, 2004).

Sejalan dengan paragraf sebelumnya, teknik menulis ekspresif juga diketahui mampu membantu seseorang untuk dapat melakukan pengungkapan diri dan mengembangkan kemampuan pengungkapan diri pada diri seseorang tersebut (Pannebaker & Smyth, 2016). Dalam hal ini diketahui bahwa permasalahan dan rahasia yang tersimpan pada diri seseorang tentunya akan sangat berpengaruh pada kemampuan berpikir dan membentuk penurunan kondisi fisik dan mental seseorang yang jika berkaitan dengan peserta didik tentunya akan menjadi penghambat dalam pencapaian belajar yang diharapkan (Pannebaker & Smyth, 2016; Makmun, 2016).

Sehingga berdasarkan kondisi diatas diketahui bahwa teknik menulis ekspresif dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu peserta didik dalam meningkatkan keterbukaan diri terutama berkenaan dengan kesulitan belajar yang dihadapi.

## **1.2. Rumusan dan Pertanyaan Penelitian**

Keterbukaan diri merupakan kemampuan kehidupan yang penting pada diri individu (Devito, 2022; Ferber, 2006). Dalam melakukan keterbukaan diri, seorang individu pada dasarnya akan memperoleh beragam manfaat terutama dalam peningkatan pemahaman diri yang berguna untuk membantu individu

dalam melakukan analisis terhadap kondisi yang dihadapi secara sadar (Devito, 2022).

Berdasarkan manfaat tersebut, pada dasarnya telah terdapat beberapa upaya yang dikembangkan dalam peningkatan keterbukaan diri. Salah satunya dapat dilakukan melalui kegiatan menulis (Pannebaker & Smyth, 2016). Hal ini terjadi karena dalam melakukan keterbukaan diri, beberapa faktor tentunya akan sangat mempengaruhi terjadinya keterbukaan diri termasuk media dalam melakukan keterbukaan diri (Devito, 2022).

Dari sisi individu yang akan melakukan keterbukaan diri terdapat beberapa faktor yang menghambat keterbukaan diri terjadi diantaranya seperti perasaan malu terkait dengan kondisi diri yang dialami dan kemungkinan kesan tidak diinginkan setelah melakukan pengungkapan diri (Ferber, 2022). Kondisi tersebut tentunya akan sangat berkaitan perkembangan penyesuaian sosial yang dan permasalahannya yang sangat erat terjadi pada diri remaja (Hurlock, 1990).

Bahkan permasalahan yang terjadi pada remaja terkait perannya sebagai peserta didik cukup beragam (Yusuf, Sugandhi & Saomah, 2021). Sehingga membuat kondisi yang dialami oleh remaja menjadi semakin kompleks dan membuat remaja menjadi berkesulitan belajar. Dalam beberapa penelitian, juga dijelaskan bahwa peserta didik yang mengalami kesulitan belajar diketahui memiliki beberapa permasalahan terkait perkembangan termasuk dalam pengungkapan kata dan kemampuan verbal (Francis-Williams, 1970; Ilyas, Folastris & Solihatun, 2019).

Bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif dikembangkan dan dilaksanakan dalam *setting* kelompok yang pada dasarnya berguna dalam meningkatkan keterbukaan diri peserta didik yang mengalami kesulitan belajar. Dalam konteks tersebut, menulis menjadi salah satu media yang dapat dimanfaatkan dalam membantu siswa untuk lebih dapat terbuka dan tentunya diharapkan membantu siswa untuk melakukan katarsis agar lebih mampu memikirkan dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada kesadaran yang penuh (Pannebaker & Smyth, 2016; Devito, 2022; Ferber, 2006).

Berdasarkan pemaparan masalah pada latar belakang diatas, maka dapat dipahami bahwa rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana

Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif dapat Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta didik Berkesulitan Belajar”. Berdasarkan rumusan tersebut, maka pertanyaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Seperti apa gambaran keterbukaan diri peserta didik yang mengalami kesulitan belajar di SMA *Labschool* (Percontohan) UPI?
- b. Seperti apa implementasi program kegiatan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri peserta didik yang mengalami kesulitan belajar di SMA *Labschool* (Percontohan) UPI?
- c. Bagaimana efektifitas bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif dapat meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar di SMA *Labschool* (Percontohan) UPI?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menerapkan Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif dalam upaya Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta didik Berkesulitan Belajar di SMA *Labschool* (Percontohan) UPI Bandung. Adapun tujuan lainnya secara empirik yaitu berkenaan tentang.

- a. Gambaran keterbukaan diri peserta didik yang mengalami kesulitan belajar di SMA *Labschool* (Percontohan) UPI.
- b. Implementasi program pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri peserta didik yang mengalami kesulitan belajar di SMA *Labschool* (Percontohan) UPI.
- c. Efektifitas bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif dalam meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar di SMA *Labschool* (Percontohan) UPI.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoretis dan praktis. Adapun manfaat teoretis dari penelitian sebagai sumbangan pengembangan keilmuan dalam bimbingan dan konseling terutama berkaitan dengan keilmuan bimbingan kelompok dalam penggunaan teknik menulis ekspresif dalam upaya meningkatkan keterbukaan diri peserta didik yang mengalami kesulitan belajar. Selain itu dari segi praktis, penelitian ini akan bermanfaat sebagai salah satu

kegiatan dalam program layanan bimbingan konseling dalam hal ini bimbingan kelompok terutama dalam meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar bagi guru.