

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab satu membahas terkait *self-disclosure* dan pentingnya upaya pengembangannya sebagai latar belakang penelitian, fokus kajian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Berubahnya pilihan kepada siapa penulis bercerita tentang dirinya dialami pada saat duduk di bangku sekolah menengah pertama. Sejak kecil, penulis selalu merasa nyaman bercerita tentang apapun kepada orang tua. Mulai dari cerita tentang teman di sekolah, kegembiraan saat mendapatkan nilai bagus, dan kekhawatiran ketika akan menghadapi ujian. Orang tua selalu menjadi tempat pertama penulis untuk berbagi, karena mereka selalu mendengarkan dengan penuh perhatian dan memberikan nasihat yang menenangkan. Namun, ketika memasuki masa remaja, penulis mulai merasakan perubahan. Ketika menghadapi perasaan yang lebih rumit, seperti ketidakpastian tentang perubahan fisik yang dialami atau perasaan suka terhadap seseorang, penulis merasa ada sesuatu yang sulit diungkapkan kepada orang tua. Rasanya ada perasaan canggung dan khawatir, seakan-akan orang tua tidak akan mengerti sepenuhnya tentang apa yang penulis rasakan.

Pada saat yang sama, penulis menemukan bahwa teman sebaya lebih mudah diajak berbagi tentang hal tersebut seperti ketidakpastian tentang perubahan fisik atau perasaan suka terhadap seseorang. Teman sebaya berada dalam situasi yang serupa, menghadapi tantangan dan emosi yang sama, sehingga lebih mudah untuk merasa dipahami dan diterima. Teman menjadi tempat baru bagi penulis untuk berbagi cerita, baik itu kegembiraan kecil, kekecewaan, atau bahkan masalah yang lebih pribadi. Bukan karena rasa percaya kepada orang tua berkurang, tetapi karena ada perasaan bahwa teman sebaya lebih memahami situasi yang dihadapi, tanpa perlu penjelasan yang panjang. Penulis merasakan bahwa teman memberikan

dukungan emosional yang berbeda, yang lebih relevan dengan apa yang sedang dialami pada masa remaja.

Pada suatu momen refleksi, penulis mulai menyadari bahwa perubahan ini adalah bagian dari proses yang lebih besar, yang dalam psikologi dikenal sebagai *self-disclosure* atau pengungkapan diri. Penulis memahami bahwa *self-disclosure* bukan hanya tentang berbagi cerita, tetapi juga tentang mencari penerimaan, pemahaman, dan dukungan emosional dari orang-orang yang dianggap penting. Pengalaman ini membuka mata penulis tentang pentingnya *self-disclosure* dalam perkembangan pribadi, serta bagaimana proses ini berubah dan berkembang seiring bertambahnya usia. Apa yang dulunya terasa seperti sekadar berbagi cerita ternyata memiliki makna yang lebih dalam, yaitu sebagai sarana untuk memahami diri sendiri dan dunia di sekitar.

*Self-disclosure* adalah salah satu indikator perilaku perkembangan remaja. *Self-disclosure* merupakan proses mengungkapkan kembali informasi penting tentang diri secara sengaja, signifikan, dan informasi yang diungkapkan tidak akan diketahui oleh orang lain (Adler & Rodman, 2006; Ifdil & Ardi 2013) juga sebagai suatu proses membuat diri dikenal satu sama lain (Norrell, 1984; Mubarak & Rahamathullah, 2015). *Self-disclosure* dapat memengaruhi perilaku individu untuk menjalin hubungan dengan orang lain dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan (Jourard, 1971; Pujiani 2018).

Berdasarkan temuan di SMP Negeri 35 Bandung melalui proses wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu adanya fenomena siswa kurang tepat dalam mengungkapkan informasi tentang diri mereka. Siswa cenderung tidak memberikan informasi yang cukup tentang diri mereka kepada orang lain atau bahkan cenderung terlalu banyak memberikan banyak informasi tentang dirinya kepada orang lain. Kasus kurangnya kemampuan *self-disclosure* yang terjadi di lapangan ditunjukkan dengan terdapat sejumlah siswa yang sulit membagikan masalah pribadi dan mengungkapkan perasaannya kepada orang lain. Sebaliknya, juga terdapat siswa yang terlalu percaya kepada pasangannya yang berbeda sekolah dengan bertukar gawai masing-masing tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Informasi tentang siswa tersebut akhirnya disalahgunakan oleh pasangannya

dengan menyebarkan aib siswa tersebut kepada orang lain. Hal ini menjadi risiko yang sangat berbahaya karena informasi yang dibagikan membuat orang yang tidak bertanggung jawab memanfaatkan informasi untuk kepentingan mereka sendiri dan melanggar privasi.

Remaja harus memiliki *self-disclosure* yang tepat dan tidak merugikan diri serta lingkungan di sekitarnya. Kemampuan *self-disclosure* yang tepat penting dimiliki oleh remaja. Alder & Rodman (2006) menyebutkan bahwa seseorang mengungkapkan dirinya karena adanya kebutuhan dan keintiman. Namun, individu juga perlu memiliki keseimbangan antara kebutuhan tersebut dengan pentingnya menjaga jarak antara diri kita dan orang lain. *Self-disclosure* diperlukan untuk menciptakan keakraban dan menumbuhkan rasa percaya antara teman sebaya, tetapi perlu adanya batasan privasi yang diceritakan (Khasanatin et al., 2018). *Self-disclosure* akan berguna apabila individu satu dengan yang lainnya senang hati dan terbuka membagi perasaan dan pikirannya (Gainau, 2009). Selain itu, *self-disclosure* atau pengungkapan diri pada remaja dapat dikatakan ideal apabila remaja dapat lebih mudah dikenal dan merasa diterima. Remaja dapat memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain (Khasanatin, 2018). Dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* merupakan salah satu dimensi perilaku yang penting dalam diri individu, sehingga diperlukan nya pengembangan keterampilan *self-disclosure* dengan tepat.

Siswa saat ini cenderung tidak memperhitungkan potensi risiko terkait dengan pengungkapan diri mereka. Mengurangi kemungkinan dampak negatif dapat menjadi strategi bijaksana dalam mengekspos diri dengan terbuka. Siswa harus mampu memastikan bahwa pengungkapan yang ditunjukkan tepat dan tidak membahayakan. Hal ini dapat membantu mereka mengembangkan pengungkapan diri dengan efektif.

Siswa perlu dibimbing agar dapat dengan tepat untuk menempatkan kondisi kepada siapa dan kapan siswa harus mengungkapkan diri. Melalui bimbingan dan konseling, siswa dapat mendapatkan bantuan yang agar dapat mengembangkan diri secara optimal yang berfokus pada meningkatkan kesadaran pribadi, minat, dan perilaku individu yang masih berada dalam kisaran fungsi normal (Myrick, 2011).

Tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal. Perkembangan optimal yang sesuai dengan potensi dan sistem nilai tentang kehidupan yang baik dan benar. Selain itu, tujuan bimbingan dan konseling juga tidak terlepas dari membantu siswa mencapai tugas-tugas perkembangannya (Yusuf, 2014). Dapat disimpulkan bahwa tugas bimbingan dan konseling adalah untuk mengoptimalkan perilaku individu sesuai dengan perkembangannya. Salah satu perilaku yang perlu dikembangkan adalah *self-disclosure*. Sesuai dengan Standar Kompetensi Kemandirian Siswa (SKKPD), *self-disclosure* digunakan remaja untuk mengembangkan kematangan hubungan dengan teman sebaya, juga dinamika *self-disclosure* termasuk ke dalam perkembangan kematangan emosi menjadi fondasi pentingnya pengembangan *self-disclosure* melalui bimbingan dan konseling (Ditjen GTK, 2016).

Berdasarkan analisis bibliometric *Vosviewer* sejak tahun 2019-2024 ditemukan bahwa pola penelitian yang telah dilakukan pada umumnya adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif menggunakan alat ukur kuesioner pada subjek remaja terhadap orang tua dan teman sebaya. Kajian mengenai *self-disclosure* perlu dikaji dengan penelitian studi kasus untuk mendapatkan wawasan yang mendalam terkait nilai dan pengalaman individu yang memengaruhi keputusan dan dorongan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadinya. Selain itu, peneliti dapat memeriksa dinamika remaja dalam konteks hubungan antar-individu dan menganalisis dampak serta konsekuensi dari tindakan *self-disclosure* remaja.

Selama enam tahun terakhir, masih kurangnya penelitian yang menjelaskan mengenai bagaimana dinamika *self-disclosure* pada siswa di sekolah menengah pertama dilihat dari dimensi keluasan pada setiap aspek *self-disclosure* remaja dan bagaimana kemampuan *self-disclosure* tersebut dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling agar remaja dapat mengungkapkan dirinya dengan tepat dan tidak membahayakan dirinya dan lingkungan. Selain itu, terdapat kekosongan berdasarkan metode penelitian dengan sedikitnya penggunaan metode studi kasus untuk mengungkapkan dinamika *self-disclosure* remaja. Dengan demikian, prediksi untuk melengkapi kekurangan tersebut adalah dengan dilakukannya pendekatan

penelitian kualitatif melalui studi kasus untuk mengeksplorasi dinamika *self-disclosure* remaja dan menjelaskan upaya pengembangan kemampuan *self-disclosure* melalui layanan bimbingan dan konseling.

## 1.2 Fokus Kajian

Berdasarkan pentingnya *self-disclosure*, masih terdapat kondisi yang berbeda berkaitan dengan *self-disclosure* ideal dengan *self-disclosure* yang aktual. Fenomena menunjukkan remaja kesulitan untuk mengungkapkan gagasan dan pendapat serta adanya perasaan was-was jika hendak mengemukakan sesuatu (Johnson, 1990). Selain itu, remaja menunjukkan perilaku yang tidak mau bekerja sama dengan kelompok, kurang percaya diri, tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat, terlihat diam dan murung, dan kurang bertanggung jawab terhadap tugas sekolah (Setianingsih, 2015).

Kondisi remaja saat ini pada hasil penelitian sebelumnya didukung oleh fenomena yang ditemukan di SMP Negeri 35 Bandung. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, ditemukan bahwa siswa lebih senang menyampaikan informasi kepada teman sebaya dan kaka kelas terlebih dahulu dibandingkan kepada orang tua. Hal ini dikarenakan mereka seringkali merasa kurang nyaman dengan respons yang berlebihan. Pengungkapan diri siswa kepada teman nya memiliki dampak yang positif salah satunya adalah ia mampu menyelesaikan permasalahannya secara mandiri, namun juga akan berdampak negatif apabila teman yang ia pilih salah dan tidak memberikan solusi yang tepat. Bimbingan dan konseling seharusnya berperan dalam upaya pengembangan kemampuan *self-disclosure* pada siswa untuk melihat potensi kemungkinan timbulnya masalah yang muncul akibat tidak mengungkapkan diri atau terlalu berlebihan nya siswa mengungkapkan diri terhadap orang lain. Namun, berdasarkan kondisi yang ditemukan di SMP Negeri 35 Bandung, belum ada program bimbingan dan konseling khusus yang fokus pada pengembangan *self-disclosure* siswa.

Penelitian akan mengeksplorasi dinamika *self-disclosure* pada siswa yang selanjutnya menjelaskan upaya pengembangan kemampuan *self-disclosure* melalui layanan bimbingan dan konseling agar siswa dapat mengungkapkan dirinya dengan

tepat dan tidak membahayakan dirinya dan lingkungan. Dengan demikian, fokus kajian penelitian sebagai berikut.

- 1) Apa saja dampak emosional *self-disclosure* siswa SMP Negeri 35 Bandung?
- 2) Bagaimana faktor pembentuk *self-disclosure* siswa SMP Negeri 35 Bandung?
- 3) Apa saja alasan *self-disclosure* siswa SMP Negeri 35 Bandung?
- 4) Kepada siapa *self-disclosure* siswa SMP Negeri 35 Bandung?
- 5) Apa saja risiko *self-disclosure* siswa SMP Negeri 35 Bandung?
- 6) Bagaimana rancangan layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self-disclosure* siswa SMP Negeri 35 Bandung?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus kajian tersebut, penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika *self-disclosure* siswa SMP Negeri 35 Bandung dan menjelaskan upaya pengembangan kemampuan *self-disclosure* melalui layanan bimbingan kelompok.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis dan praktis dalam bidang pendidikan, khususnya bidang Bimbingan dan Konseling, yaitu sebagai berikut. Secara teoretis, penelitian dapat memberikan memperkuat pentingnya memahami terkait *self-disclosure* sebagai salah satu penunjang tugas perkembangan dan dapat menambah wawasan terkait teori psikologi perkembangan. Sedangkan secara praktis, penelitian dapat membantu mengidentifikasi potensi masalah ketika siswa tidak memiliki kemampuan *self-disclosure* yang tepat, sehingga pelanggaran norma akan berkurang dan membantu memahami perilaku siswa yang melanggar norma untuk dapat ditangani sesuai kebutuhan siswa serta meminimalisir terjadinya permasalahan.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi pada skripsi ini mengeksplorasi kajian dan hasil penelitian terkait dinamika *self-disclosure* siswa di sekolah menengah pertama yang tersusun ke dalam lima bab. Bab satu yaitu pendahuluan yang menggambarkan latar

belakang penelitian, fokus kajian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab dua yaitu kajian pustaka yang menguraikan sejarah singkat *self-disclosure*, konsep *self-disclosure*, aspek *self-disclosure*, dimensi *self-disclosure*, model *self-disclosure*, karakteristik *self-disclosure* efektif, urgensi *self-disclosure*, faktor yang memengaruhi *self-disclosure*, dan upaya pengembangan *self-disclosure*. Bab tiga yaitu metode penelitian menguraikan desain penelitian, definisi istilah, partisipan dan tempat penelitian, proses pengumpulan data, analisis data, serta isu etik penelitian. Bab empat yaitu temuan penelitian dan pembahasan penelitian yang mendeskripsikan temuan penelitian dan pembahasan dinamika *self-disclosure* siswa sekolah menengah pertama, menyajikan rancangan layanan bimbingan kelompok, serta menguraikan keterbatasan penelitian. Bab lima yaitu simpulan dan rekomendasi yang menguraikan simpulan dari penelitian berkaitan dinamika *self-disclosure* siswa dan rekomendasi penelitian bagi guru bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.