

BAB II

KONSEP BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENGEMBANGKAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Bab II yaitu membahas kajian pustaka, yang mencakup konsep bimbingan dan konseling, konsep bimbingan pribadi dan konsep teori keterbukaan diri.

2.1 Konsep Bimbingan Pribadi untuk Mengembangkan Keterbukaan Diri

2.1.1 Konsep Bimbingan

Nurihsan, & Yusuf (2014, hlm. 10) mengungkapkan bahwa bimbingan terbagi menjadi empat jenis berdasarkan kondisi permasalahan yang dialami oleh peserta didik yaitu: bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir. Diperkuat juga oleh pendapat Sukardi & Kusnawati (2008, hlm.12) yang mengungkapkan bahwa bimbingan di sekolah mencakup empat bidang yakni bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir.

a. Bimbingan Pribadi

Pelayanan bimbingan pribadi di sekolah bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan serta mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mandiri, mantap, dan sehat jasmani dan rohani. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu.

b. Bimbingan Sosial

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam bidang bimbingan sosial bertujuan untuk membantu peserta didik mengenal serta berhubungan dengan lingkungan sosialnya dengan mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap yang positif serta keterampilan-keterampilan sosial yang tepat dan

didasarkan pada budi pekerti luhur, serta tanggung jawab terhadap masyarakat dan negara.

c. Bimbingan Belajar

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam bidang bimbingan belajar diarahkan untuk membantu para individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik, sehingga bimbingan belajar bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan diri, sikap serta kebiasaan belajar yang baik sehingga menguasai pengetahuan dan keterampilan serta menyikapinya dengan melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

d. Bimbingan Karir

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah yang mencakup bimbingan karir bertujuan untuk membantu peserta didik dalam merencanakan, mengembangkan, dan memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan masa depan karirnya. Yusuf & Nurihsan (2014, hlm. 13) menyebutkan bahwa secara umum pelayanan bimbingan dan konseling dimaksudkan sebagai upaya membantu konseli agar dapat: (1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi; perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang; (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin; (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya; (4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

2.1.2 Konsep Bimbingan Pribadi

1) Definisi Bimbingan Pribadi

Secara harfiah, istilah bimbingan berasal dari bahasa Inggris yaitu “*guidence*”. *Guidence* dapat diartikan sebagai bimbingan, bantuan,

pimpinan, arahan, pedoman, petunjuk. *Guidence* sendiri berasal dari kata “(to) *gu ide*” yang berarti menuntun, mempedomani, menjadi petunjuk jalan, mengemudikan. Dalam bimbingan dan konseling terdapat layanan bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi (*personal guidance*) merupakan bimbingan yang diarahkan kepada individu yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan individu, hingga yang bersangkutan memiliki sasaran yang objektif yang cukup di dalam kehidupan individunya. Tarigas (2017, dalam Tere, MI., 2021) menjelaskan bahwa bimbingan pribadi diarahkan untuk memfasilitasi peserta didik agar mengenal dan menerima dirinya sendiri dan lingkungannya secara prositif dan dinamis serta mampu mengambil keputusan yang bertanggungjawab, mengembangkan dan mewujudkan diri secara efektif dan produktif sesuai dengan peranan yang diinginkan di masa depan (Riska Hidayat, 2020).

Bimbingan pribadi adalah jenis bimbingan yang diberikan kepada peserta didik untuk membantu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi. Menurut Surya bimbingan pribadi merupakan bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi (Tohirin, 2012). Artinya, guru bimbingan dan konseling dituntut untuk dapat membantu peserta didik mengenal dan memecahkan masalah pribadi yang dialaminya. Sedangkan menurut Samsu, M, Amin (2010) bimbingan pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan individu dalam menangani berbagai permasalahan dirinya. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu.

Bimbingan pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam mengenai masalah-masalah dirinya. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarahkan pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang di alami oleh individu.

Bimbingan pribadi diberikan dengan cara “menciptakan lingkungan yang kondusif, Bimbingan pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam mengenai masalah-masalah dirinya. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarahkan pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang di alami oleh individu (Nelisma, Y., & Fitriani, W. (2021).

2) Tujuan Bimbingan Pribadi

Tujuan umum bimbingan pribadi adalah untuk membantu peserta didik mengenali dan mengembangkan potensi dalam diri sehingga individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya (Nurmaya, A., Sarbudin, S., Amiruddin, A., & Indah, S., 2023). Menurut Yusuf & Nurihsan (2011, hlm. 11) menyebutkan bahwa bimbingan pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu.

Damayanti (dalam Mahaly, S., 2021) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan pribadi antara lain sebagai berikut: 1) memiliki sikap respek terhadap diri; 2) dapat mengelola stress; 3) memahami perasaan diri dan mampu mengekspresikannya secara wajar; 4) memiliki kemampuan memecahkan masalah; 5) memiliki rasa percaya diri; dan 6) memiliki mental sehat. Tujuan bimbingan pribadi diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk peserta didik mampu memahami dan mengendalikan diri dalam menghadapi masalah pribadi. Dengan demikian, bimbingan pribadi dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik.

Permendikbud no. 111 tahun 2014 menjelaskan tujuan bimbingan dan konseling pribadi dimaksudkan agar peserta didik/konseli mampu (1) memahami potensi diri dan memahami kelebihan dan kelemahannya, baik kondisi fisik maupun psikis; (2) mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya; (3) menerima kelemahan kondisi diri dan mengatasinya secara baik; (4) mencapai keselarasan perkembangan antara cipta-rasa-karsa; (5) mencapai kematangan/ kedewasaan cipta- rasa-karsa secara tepat dalam kehidupannya sesuai nilai-nilai luhur, dan

Bentuk layanan bimbingan pribadi menurut Tohirin (2011, dalam Mahaly, S., 2021) antara lain; 1) layanan informasi, 2) pengumpulan data, dan 3) orientasi. Layanan informasi berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi berbagai pergumulan dalam batinnya sendiri dalam mengatur diri sendiri bidang rohani, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya (Winkel, 2005, dalam Nurhalimah, S., 2013).

3) Aspek-Aspek Bimbingan Pribadi

Menurut Surya dan Winkel bahwa aspek-aspek individu yang membutuhkan layanan bimbingan pribadi adalah; 1) kemampuan individu memahami dirinya sendiri, 2) kemampuan individu mengambil keputusan sendiri, 3) kemampuan individu memecahkan masalah yang menyangkut keadaan batinnya dan hubungan dengan Tuhan (Mahaly, S., 2021, Nurmaya, A., Sarbudin, S., Amiruddin, A., & Indah, S., 2023). Aspek perkembangan peserta didik/konseli yang dikembangkan pada bidang pribadi menurut POP BK meliputi (1) memahami potensi diri dan memahami kelebihan dan kelemahannya, baik kondisi fisik maupun psikis, (2) mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya, (3) menerima kelemahan kondisi diri dan mengatasinya secara baik, (4) mencapai keselarasan perkembangan antara cipta-rasa-karsa, (5) mencapai kematangan/kedewasaan cipta-rasa-karsa secara tepat dalam kehidupannya

sesuai nilai-nilai luhur, dan (6) mengakualisasikan dirinya sesuai dengan potensi diri secara optimal berdasarkan nilai-nilai luhur budaya dan agama.

4) Bidang Bimbingan Pribadi

Menurut Prayitno dalam Nurmaya, A., Sarbudin, S., Amiruddin, A., & Indah, S. (2023) bimbingan pribadi terdapat beberapa bidang yang dirincikan sebagai berikut: (a) pengembangan sikap dan kebiasaan serta wawasan dalam beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, (b) pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan yang kreatif dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya dimasa depan, (c) pemahaman tentang minat dan bakat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya pada kegiatan yang kreatif dan produktif, (d) pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha-usaha penanggulangannya, (e) pengembangan kemampuan mengambil keputusan, (f) pengembangan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambilnya dan (g) pengembangan kemampuan dan perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat, baik secara rohaniyah, maupun jasmaniah. Senada dengan Zainal Aqib (2012) menyatakan bimbingan pribadi terdapat beberapa dalam objek kehidupan individu antara lain; 1) kesehatan jasmani, 2) kesehatan rohani, 3) cukup sadang, pangan, dan papan, 4) memiliki keturunan, 5) sarana peningkatan efisiensi dalam hidup, 6) memiliki moral yang baik, dan 7) memiliki pegangan religi yang pasti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK untuk membantu mengenal, dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh peserta didik.

2.1.3 Keterbukaan Diri

a. Sejarah

Sejarah Singkat Keterbukaan diri atau *self-disclosure* ditemukan pertama kali oleh Sydney Marshall Jourard yang merupakan seorang filsuf sosial, ahli psikologi klinis, dan seorang ahli humanistik. *Self-disclosure*

telah banyak diteliti sejak tahun 1970-an dalam bidang psikologi dan disiplin terkait seperti ilmu sosial dan ilmu komunikasi (Hossain, dkk., 2023). Jourard berpendapat bahwa keterbukaan dalam suatu hubungan merupakan prasyarat untuk kepribadian yang sehat dan hal yang penting mengenai pemahaman terhadap keadaan diri sejati yang sebenarnya dalam berhubungan dengan orang lain (Jourard, 1971). Lebih lanjut, Jourard mengatakan bahwa diri sendiri memainkan peran penting dalam menentukan seberapa baik orang lain mengenai kita. Self-disclosure memungkinkan seseorang untuk mengkomunikasikan pikiran, emosi, nilai dan harapan yang dimilikinya. Pada awalnya Jourard merupakan seorang mahasiswa Psikologi di Toronto dan setelah lulus ia bekerja di Universitas Emory. Kemudian setelah beberapa kali bekerja di berbagai tempat, Jourard akhirnya bekerja di Departemen Psikiatri, dan disinilah ia mulai teraik dengan *Self-disclosure*. Jourard tertarik pada Selfdisclosure dimulai pada akhir tahun 1956, ketika ia sedang membaca tulisannya sendiri mengenai *Personal Adjustment*. Dalam beberapa bab Jourard membahas mengenai pentingnya “keadaan diri sejati” untuk kepribadian yang sehat. Jourard merenungkan bagaimana seseorang akan melakukan penelitian tentang proses menjadi diri sendiri yang sebenarnya dalam hubungannya dengan orang lain. Singkatnya bagaimana seseorang membiarkan orang lain mengenal dirinya. Kemudian saat itulah Jourard mencoba mempelajari pertanyaan-pertanyaan tentang diri sendiri, seperti “siapa yang mengenal saya?” dan ia meminta keluarganya, teman dan koleganya untuk menceritakan apa yang mereka ketahui tentangnya, dan jawabannya sangat beragam dan membuat Jourard bertanya bagaimana mereka mendapatkan kesan itu tentang dirinya. Dari situlah ia kemudian menyadari bahwa 16 diri sendiri memainkan peran penting dalam menentukan seberapa baik orang lain mengenal kita. Jourard juga menanyakan apakah saya mengungkapkan kepada orang lain tentang informasi yang menurut saya bersifat pribadi? Apakah saya akan mengungkapkan sebanyak mungkin kepada teman dan keluarga saya?

Kepada siapa saya telah mengungkapkan informasi ini?” Garis pemikiran itulah yang mengarah pada cara menyelidiki “diri sejati” dan mengembangkan teknik dalam mengukur *Self-disclosure*. Proses pembuatan alat ukur *Self-disclosure*, Jourard melakukan percobaan untuk bertanya pada rekan kerjanya mengenai apa yang mereka ketahui mengenai dirinya. Sebaliknya, Jourard pun mendeskripsikan mengenai apa yang diketahui tentang rekan kerjanya. Pada akhirnya, Jourard dapat sampai pada menyusun daftar pertanyaan yang orang tanyakan satu sama lain ketika tujuan mereka adalah untuk mengenal satu sama lain secara pribadi. Penelitian pertama Jourard dilakukan bersama dengan rekannya yaitu Paul Lasakow. Mereka meminta orang untuk menunjukkan pada kuisioner kategori informasi mana yang telah mereka sampaikan kepada orang lain. Kemudian, dalam masa pengerjaannya, Jourard mendapatkan beberapa poin penting mengenai *Selfdisclosure*, yaitu pertama adanya hubungan antara kemampuan untuk membangun hubungan yang ramah dan terbuka dengan kejujuran dan keterbukaan kepada orang lain serta kedua tidak ada cara untuk memaksa seseorang untuk berbicara tentang dirinya sendiri, hanya bisa mengundang. Salah satu hal yang menarik bagi Jourard dalam mempelajari ilmu ini yaitu pada istilah “*disclosure*” yang memiliki arti mengungkap berarti menyingkap, membuat nyata ataupun menunjukkan. Merujuk pada tulisan sebelumnya mengenai “*real-self*” dan “*disclosure*” maka terciptalah istilah “*Self-disclosure*”. Secara bahasa, “*self*” berarti keseluruhan pribadi dari seorang individu atau diri sendiri, sedangkan “*disclosure*” merupakan gabungan dari kata “*dis*” yang berarti “tidak” dan “*closure*” yang berarti “tertutup”, jika digabungkan menjadi “*disclosure*” berarti tidak tertutup atau keterbukaan. Maka, istilah “*Self-disclosure*” memiliki arti keterbukaan diri, di sisi lain sering disebut juga pengungkapan diri yang menjadi topik penelitian di berbagai studi keilmuan yang berkembang saat ini. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa istilah *Selfdisclosure* berasal dari ketertarikan Jourard untuk mengetahui siapa dirinya sebenarnya atau “*real*

self” dan bagaimana cara untuk mengukur “*real self*” sehingga terciptalah istilah “*Self-disclosure*” atau keterbukaan diri.

b. Definisi Keterbukaan Diri

Self disclosure atau keterbukaan diri menurut Gordon (dalam Derlega, V. J., & Berg, J. H., 1987); Greene, Derlega, & Mathews (dalam Choi, Y. H., & Bazarova, N. N., 2015); Jourard (1971, dalam Bazarova, N. N., & Choi, Y. H., 2014); Cozby, 1973; Wheelless, 1978; (dalam Gibbs, J. L., Ellison, N. B., & Heino, R. D, 2006) dan Wheelless & Grotz, 1976 (dalam Taddei, S., & Contena, B., 2013) merupakan segala pesan tentang diri yang dikomunikasikan individu kepada orang lain. Kemudian menurut Joinson & Paine (dalam Wang, SS, & Stefanone, MA., 2013) menjelaskan bahwa keterbukaan diri ialah pemberian informasi yang sebelumnya tidak diketahui sehingga diketahui bersama dengan tujuan menambah kedekatan dan kepercayaan.

Teori Penetrasi Sosial Taylor & Altman, 1987 (dalam Carpenter, A., & Greene, K., 2015) mendefinisikan keterbukaan diri sebagai komunikasi dimana individu membuat dirinya diketahui orang lain dan ketika orang lain membalas dengan berbagi informasi, akan mengarah kepada hubungan yang lebih intim dan relasional. Menurut Derlega, Winstead, Wong, & Greenspan (1987, dalam Gibbs, J. L., Ellison, N. B., & Heino, R. D, 2006) keterbukaan diri merupakan komponen kunci dalam pengembangan hubungan individu pada kedekatan. Keterbukaan diri berkembang secara mendalam dan luas sepanjang waktu seiring berkembangnya hubungan (Levinger & Snoek, 1972, dalam Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M. S., & Zsila, Á., 2022). Selanjutnya, pandangan ilmu sosial tentang keterbukaan diri (Cheunget dkk., 2015, dalam Sultan, A. J., 2021) sebagai proses pertukaran sosial di mana individu mengevaluasi biaya dan manfaat sebelum berkomunikasi dengan orang lain.

Sidney Jourard (1971) tokoh *self disclosure* kontemporer mendefinisikan keterbukaan diri merupakan individu yang dapat menerima diri untuk

diketahui orang lain. Jourard (1971) adalah proses individu berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi kepada orang lain. Kemudian, Keterbukaan diri menurut Chelune, (1975, dalam Bazarova, N. N., & Choi, Y. H., 2014; Schlosser, A. E. 2020; Forgas, J. P., 2011) ialah salah satu tindakan yang disengaja secara verbal mengenai pengalamannya, dan perasaannya. Serupa dengan pendapat Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004) bahwa keterbukaan diri adalah proses memberitahu orang lain tentang perasaan intim, sikap, dan pengalamannya.

c. Aspek-Aspek Kerbukaan Diri

Aspek keterbukaan diri menurut Jourard dan Lasakow (1958) terdiri dari enam aspek antara lain:

- 1) Sikap atau opini, mencakup informasi sikap dan pendapat mengenai keagamaan, politik, pergaulan teman sebaya dan kondisi keluarga.
- 2) Minat dan selera, mencakup sleera berpakaian, makanan minuman, lagu favoorit dan buku bacaan favorit.
- 3) Pendidikan, mencakup informasi keadaan lingkungan sekolah, hambatan, prestasi akademik, dan hasil belajar.
- 4) Keuangan, mecakup sumber keuangan, pengeluaran dan pengelolaan keuangan.
- 5) Kepribadian, mencakup keadaan yang membuat tidak senang pola perilaku, dan hubungan dengan lawan jenis.
- 6) Tubuh atau Fisik, mencakup kondisi tubuh dan kesehatan.

Menurut Devito (1992, dalam Dayakisni & Hudanah,2009; Gainau, M. B., 2009) keterbukaan diri terdiri atas 5 aspek, yaitu perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri orang yang bersangkutan. Menurut Culbert; Person; Cox; Watson; dan Altman Taylor (dalam Gainau, M. B., 2009) meliputi 5 aspek antara lain:

1) Ketepatan

Ketepatan merupakan relevansi informasi yang disampaikan individu dan kegiatan yang (*hare and now*) benar benar terjadi. Dalam Self

Disclosure terdapat dua kemungkinan positif dan negatifnya, jika positif berbentuk pujian yang akan memberikan respon yang baik. Jika negatif berupa pendapat atau penilaian individu.

2) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan individu yang menjadi keinginan atau tujuan untuk memiliki Self Disclosure. Dorongan tersebut dipertimbangkan individu sebelum melakukan keterbukaan diri (Zatrahadi, M. F, dalam Zulamri, Z., 2019).

3) Waktu

Memilih waktu yang sesuai dengan kondisi individu. Saat individu dalam kondisi yang kurang baik (sedih atau lelah) ia akan cenderung sulit terbuka. Waktu individu dengan kondisi yang sedang gembira, akan mudah terbuka dengan orang lain.

4) Keintensifan

Keintensifan merupakan kegiatan secara *continue* (terus menerus dan berkelanjutan) agar mendapatkan hasil yang optimal (Lukman, A., 2019). Hasil keintensifan berupa kepercayaan individu dalam keterbukaan diri.

5) Kedalaman dan Keluasan

Kedalaman menyangkut dimensi kedalaman informasi yang disampaikan individu (Julianda, O., Nita, R. W., & Solina, W., 2021). Self Disclosure dalam dimensi kedalaman cenderung memiliki kedekatan hubungan (*intimacy*) (Gainau, M. B., 2009). Keluasan berkaitan dengan kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan orang lain (*target person*) seperti teman, sahabat, keluarga, dan guru (Dudi, J., 2017).

d. Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri menurut Jourard (1971) antara lain: a) kepercayaan, kepercayaan terhadap orang lain sangat mempengaruhi keputusan untuk terbuka; b) hubungan, kedalaman hubungan

dengan orang lain mempengaruhi seberapa banyak individu bersedia mengungkapkan diri (misalnya teman dekat dengan keluarga); c) pengalaman masa lalu, pengalaman positif dan negatif individu sangat mempengaruhi; d) budaya, nilai-nilai budaya yang mengatur norma-norma komunikasi dan ekspresi emosi berperan. Dalam perspektif karakteristik antara lain kepribadian individu, emosi, jenis kelamin, dan usia (Ma, L., Ding, X., Zhang, X., & Zhang, G., 2020). Faktor penyebab secara umum menurut Luo, M., & Hancock, J. T. (2020); Taddei, S., & Contena, B. (2013) secara kuantitas yaitu, frekuensi, durasi, kedalaman. Dan secara kualitas yaitu, akurasi, niat, dan valensi. Menurut Joseph A. Devito (1997, dalam Wulandari, A., 2021) terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi *Self Disclosure* yaitu sebagai berikut:

- 1) Besar kelompok, yaitu keterbukaan diri akan lebih sering ditemukan pada kelompok- kelompok kecil.
- 2) Ketertarikan (perasaan menyukai), yaitu keterbukaan diri akan lebih mudah dilakukan jika sudah adanya ketertarikan satu sama lain dan menimbulkan adanya rasa saling percaya satu sama lain.
- 3) Efek diadik, yaitu keterbukaan diri akan terjadi jika satu sama lain saling terbuka.
- 4) Kompetensi, yaitu kompetensi yang dimiliki masing-masing individu akan berdampak positif pada diri mereka sendiri, karena hal ini dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri.
- 5) Kepribadian, yaitu hal ini dapat dilihat dari jenis kepribadiannya, seperti introvert dan ekstrovert.
- 6) Topik pembahasan, yaitu keterbukaan diri seseorang diawali dengan pembahasan umum dan semakin banyak topik yang dibicarakan maka akan semakin dalam keterbukaan diri masing-masing.
- 7) Jenis kelamin dan usia, yaitu keterbukaan diri juga dapat dilihat dari jenis kelamin, seperti siapa yang lebih sering melakukan keterbukaan diri kepada lawan bicaranya. Contohnya pada seorang anak

perempuan lebih suka mengungkapkan keterbukaan dirinya kepada seseorang yang disukai, sedangkan seorang' anak laki-laki

Faktor-faktor yang mempengaruhi perspektif privasi, mencakup tiga aspek yaitu faktor pribadi, faktor situasional, dan faktor makro. Pertama, faktor pribadi meliputi jenis kelamin, kepribadian, pengetahuan, sikap, dan pengalaman. Kedua, Faktor situasional meliputi kebijakan privasi dan penghargaan. Ketiga, faktor makro meliputi budaya dan hubungan sosial (Ma, L., Ding, X., Zhang, X., & Zhang, G., 2020).

e. Manfaat memiliki Keterbukaan Diri

Keterbukaan Diri atau *Self Disclosure* dapat membantu individu lebih mengenal dirinya, membantu dalam mengatasi masalah, dan mengurangi beban yang dialaminya (Aksha, P. S. A., 2020). Menurut pendapat Rime (2016, dalam Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I., 2018; Azzahra, N., Uljanatunnisa, U., & Sadjijo, P., 2022; Ghifari, A. A., 2022) Keterbukaan diri memiliki manfaat untuk mendapatkan bantuan serta dukungan dengan begitu individu akan mudah mencapai kontrol sosial. Kemudian menurut Calhoun dalam Irdil (2013) keterbukaan diri memiliki 3 manfaat antarlain yaitu: 1) Dapat mempererat kasih sayang; 2) Dapat meringankan beban perasaan (seperti penyesalan dan kecemasan); dan 3) Perwujudan eksistensi manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan tempat bercerita.

Manfaat keterbukaan diri menurut DeVito (2011, dalam Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I., 2018) antara lain: (1). Pengetahuan diri, dengan memiliki keterbukaan diri individu akan menambah perspektif baru dan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri. (2). Kemampuan mengatasi kesulitan, individu akan mendapatkan penerimaan (*self acceptance*), dukungan, dapat menerima perasaan jauh lebih baik. Dengan keterbukaan diri menempatkan diri sendiri dalam posisi yang lebih baik untuk menangkap tanggapan positif dengan mengembangkan konsep diri; (3). Efisiensi komunikasi, keterbukaan diri dapat membantu individu dalam memahami pesan orang lain dan membangun hubungan yang semakin erat.

Individu dapat mengenali dan memahami perilaku orang lain hingga hidup bersamanya bertahun-tahun, tetapi jika individu tidak memiliki keterbukaan diri, orang lain akan sulit memahami sebagai pribadi yang utuh; (4). Kedalaman hubungan, Jika tidak terbuka tidak mungkin individu memiliki hubungan yang bermakna dan mendalam. Dengan memiliki keterbukaan diri menunjukkan individu mempercayai, menghargai, dan memiliki kepedulian kepada orang lain. Dengan demikian akan membuat orang lain membuka diri dan membentuk hubungan yang semakin erat dan bermakna.

f. Tingkat Keterbukaan Diri

Menurut Altman dan Taylor semua individu mempunyai lapisan seperti bawang apabila lapisan pertama terkelupas akan ada lapisan lain di bawahnya dan seterusnya. Altman dan Taylor menjelaskan mengenai analogi model bawang (Griffin, 2011). Pada lapisan pertama atau terluar merupakan gambaran individu secara umum seperti nama, usia, jenis kelamin, dan fisik. Selanjutnya pada lapisan kedua (ruang semi privat) yang tidak semua orang dapat mengetahui secara pasti mengenai individu tersebut. Lalu masuk ke dalam lapisan ketiga, ruang lebih dalam yang bersifat privat yang terbentuk berdasarkan konsep diri, nilai-nilai, dan berbagai konflik. Menurut Altman dan Taylor (dalam Wulandari, A., 2021) terdapat 7 tingkat Self Disclosure dLm keluasaan san kedalaman komunikasi antara lain :

1. Tingkat pertama *Artefak Non-verbal*, merupakan tingkatan yang dapat dilihat dengan jelas seperti tastes, studies, worldwide, dan dating.
2. Tingkat kedua *Biographical data*, yaitu tingkatan yang berisi mengenai nama, usia, dan pekerjaan.
3. Tingkat ketiga *Preferences*, yaitu tingkatan yang berisi mengenai hal-hal yang disukai, seperti makanan, hobi, dan musik.
4. Tingkat keempat *Goals, Apiration*, yaitu tingkatan yang berkaitan dengan aspirasi dan tujuan.

5. Tingkat kelima *Religious convictions*, yaitu tingkatan yang berkaitan dengan agama yang diyakinin.
6. Tingkat keenam *Deeply held fears and fantasies*, yaitu tingkatan yang berkaitan dengan pengalaman pribadi, seperti adanya trauma di masa lalu.
7. Tingkat ketujuh *Concept of self*, yaitu tingkatan mengenai konsep diri yang ditunjukkan.

2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian ini merupakan upaya pengembangan dari beberapa penelitian terdahulu mengenai keterbukaan diri. Beberapa diantaranya :

1. Mahaly, S. (2021), penelitian yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Pribadi terhadap Keterbukaan Diri Siswa di SMP” menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen, melibatkan 100 siswa SMP yang dibagi menjadi dua kelompok (kelompok eksperimen yang menerima bimbingan pribadi dan kelompok kontrol yang tidak). Pada penelitian ini terdapat peningkatan signifikan dalam keterbukaan diri siswa yang menerima bimbingan pribadi dibandingkan dengan kelompok kontrol.
2. Fitriani, R. (2020), penelitian yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kemandirian Siswa di SMP” menggunakan penelitian kuantitatif dengan pre-test dan post-test pada 60 siswa yang mengikuti bimbingan kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan kemandirian siswa setelah mengikuti program bimbingan kelompok.
3. Julianda, N., Nita, D., & dkk. (2021) penelitian yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Pribadi terhadap Pengembangan Diri Siswa di SMP” menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen, melibatkan 80 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan siswa yang menerima bimbingan pribadi menunjukkan peningkatan dalam aspek pengembangan diri.

4. Setiawati, D. (2019), penelitian yang berjudul “Pengaruh bimbingan kelompok terhadap keterbukaan diri siswa di SMP” menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus pada 10 siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki keterbukaan diri yang lebih tinggi dan keterampilan sosial yang lebih baik.
5. Tohirin, A. (2012), penelitian yang berjudul “ Peran guru bimbingan dan konseling dalam pengembangan keterbukaan diri siswa” dengan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus pada 5 sekolah yang menerapkan program bimbingan konseling. Hasil Penelitian ini menjelaskan bahwa Guru BK berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan diri siswa, yang berdampak positif pada perkembangan sosial dan emosional siswa.
6. Maharani, L., & Hikmah, L. (2015). penelitian yang berjudul “Hubungan Keterbukaan Diri dengan Interaksi Sosial Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Minhajuth Thullab Way Jepara Lampung Timur” dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Teknik simple yang digunakan adalah purposive sampling, sampel dipilih sebanyak 24 siswa kelas VIIB. Hasil penelitian menunjukkan 20 (83,3%) siswa memiliki interaksi sosial rendah dan ada 18 siswa (75,1%) yang memiliki sikap tertutup. Sedangkan siswa peserta (16,7%) yang memiliki interaksi sosial tinggi. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dengan interaksi sosial siswa kelas VIIB.
7. Dudi, J. (2017), penelitian yang berjudul “Keterbukaan Diri Siswa Dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok (Studi Kasus Di Man Model Palangkaraya)” menggunakan penelitian kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian Guru Bimbingan dan Konseling dan 7 Siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Keterbukaan diri siswa dalam konseling kelompok mengungkapkan aspek dirinya sendiri mengenai informasi pribadi, pengalaman, pemikiran pribadi.

8. Maslan, M. (2024), penelitian yang berjudul “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengembangkan Keterbukaan Diri Siswa di SMA Swasta Budisatrya Medan” dengan menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, teknik Credibility, Transferability, Depandibility dan Confirmability. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efek diadik individu hanya akan terbuka jika orang lain terbuka melalui layanan konseling individual dan bimbingan klasikal.
9. Umar, Z. M., Prasasti, S., Prakoso, E. T. R., & Haryanti, U. (2024), penelitian yang berjudul ” Efektifitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Asertif Untuk Meningkatkan Self Efficacy pada Siswa Kelas Viii Smp N 2 Jenawi Karanganyar” penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan desain one grup pretest and posttest dengan sampel 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik asertif efektif meningkatkan Self Efficacy pada siswa.
10. Telaumbanua, S. J., Lase, F., dkk (2024) penelitian ini berjudul “Apakah Bimbingan Kelompok Dengan Video Modeling Kesenian Tundang Efektif Meningkatkan Keterbukaan Diri?” menggunakan penelitian kuantitatif metode experimental, Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan video modeling dapat memberikan perubahan keterbukaan diri mengungkap pentingnya keterbukaan diri karena banyak memberikan manfaat dan keuntungan dalam