

BAB I

PENDAHULUAN

Bab 1 menjelaskan secara detail mengenai latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan ruang lingkup penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Manusia merupakan makhluk sosial yang memerlukan kehadiran orang lain dan berinteraksi dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial, manusia senantiasa membangun hubungan dengan lingkungan sekitarnya untuk memenuhi kebutuhan emosional, sosial, dan bahkan ekonominya. Berinteraksi dengan orang lain bukan hanya sebuah kebutuhan, tetapi juga menjadi bagian penting yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Untuk membangun hubungan yang baik, diperlukan keterampilan sosial, yang salah satunya tercermin dari kemampuan berkomunikasi dan bertukar informasi dengan orang lain (Marnita dkk., 2014). Komunikasi tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat, karena melalui komunikasi, terbentuklah sistem sosial yang saling bergantung (Fazri dkk., 2022). Hubungan yang positif hanya dapat terwujud melalui proses komunikasi yang berjalan dengan efektif (Wulandari & Rahmi, 2018). Komunikasi akan berjalan secara efektif jika seseorang berani menyampaikan pikiran dan perasaannya secara terbuka, karena hal ini dapat menciptakan kedekatan dan keakraban (Arnus, 2016).

Salah satu komponen penting dalam keterampilan sosial adalah keterbukaan diri atau *self-disclosure* (Buhrmester, 1998). *Self-disclosure* berperan dalam mempermudah komunikasi antarindividu, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempererat kedekatan dalam hubungan. Tanpa adanya keterbukaan diri, seseorang cenderung mengalami penerimaan sosial yang rendah, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan kepribadiannya.

Jourard merupakan tokoh pertama yang memperkenalkan dan mendukung konsep ini. Jourard (1971) menjelaskan bahwa *Self-disclosure* terjadi saat seseorang mengungkapkan hal-hal tentang dirinya agar orang lain bisa memahami

pikiran, perasaan, dan keinginannya. Jourard menekankan bahwa sejauh mana orang lain bisa mengenal kita sangat dipengaruhi oleh seberapa banyak dan dalam kita membuka diri. Individu yang memiliki kemampuan *self-disclosure* biasanya mampu mengekspresikan diri dengan baik, serta cenderung lebih mudah beradaptasi, percaya diri, kompeten, dapat dipercaya, dan bersikap terbuka (Gainau, M. B., 2009). Selain itu, *self-disclosure* juga mencakup keinginan seperti harapan, cita-cita, dan tujuan hidup; nilai-nilai berupa prinsip dan standar moral yang dipegang teguh; motivasi yang mencakup alasan dan dorongan di balik tindakan dan perilaku serta rahasia, yaitu informasi pribadi yang tersembunyi dan belum diketahui orang lain. Menurut Wheelless & Grotz (1976) *self-disclosure* adalah proses menyampaikan pikiran, perasaan, serta informasi pribadi kepada individu lain. Proses ini mencakup berbagai aspek tentang diri sendiri, yang dapat bervariasi dalam tingkat kedalaman dan cakupannya. Seseorang cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan dirinya kepada orang lain berdasarkan karakteristik atau sifat pribadinya.

Keterbukaan diri berperan penting dalam mendukung perkembangan siswa, baik dalam hal minat, bakat, potensi karier, maupun perencanaan masa depan (Santosa, 2019). Dalam konteks pembelajaran, keterbukaan diri turut mendorong keterlibatan aktif siswa dalam diskusi kelas (Goldstein & Benassi, 2009). Peserta didik yang mampu terbuka terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mudah menjalin hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, keterbukaan diri juga berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, mencari solusi atas permasalahan, memperoleh pengakuan sosial, melakukan kontrol sosial, serta memperkuat hubungan interpersonal (Pinakesti, 2016). Selain itu *self-disclosure* juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Ketika seseorang kesulitan membentuk hubungan dekat dengan orang lain, terutama teman sebaya, hal ini dapat memicu perasaan kesepian yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental (Matsushima & Shiomi, 2001; Jourard, 1958).

Peserta didik yang tidak menguasai keterampilan ini berpotensi mengalami hambatan dalam menjalin komunikasi dengan orang lain. Contohnya, di lingkungan sekolah, sering kali terjadi komunikasi yang kurang efektif antara siswa dengan guru, maupun antara siswa dengan teman-temannya. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya keterbukaan diri (*self-disclosure*). Hal ini terlihat dari gejala seperti kesulitan dalam menyampaikan pendapat, gagasan, atau ide, serta merasa cemas atau takut saat hendak berbicara (Johnson, 1990). Hal tersebut sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Nofembri, A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2021) menunjukkan bahwa peserta didik dengan keterbukaan diri rendah cenderung tidak percaya diri dalam belajar dan dalam memilih teman. Akibatnya siswa kurang aktif dalam kegiatan belajar dan memiliki tingkat kreativitas yang rendah ketika belajar dan menanggapi apa yang disampaikan oleh guru selama proses belajar. Hasil penelitian lain dilakukan oleh Setianingsih (2015), yang menyatakan bahwa terdapat beberapa kasus yang melibatkan remaja, seperti remaja yang merokok untuk mengatasi stres, remaja yang bunuh diri karena orang tua tidak mampu membelikan sepeda motor. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kasus-kasus ini terjadi karena remaja tidak mampu mengungkapkan hal atau perasaan yang mereka hadapi. Mereka merasa malu dan tidak dapat membicarakan masalahnya, sehingga mengambil keputusan yang salah. Ketidakefektifan dalam berkomunikasi telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor pemicu berbagai permasalahan di lingkungan sekolah (Gainau, 2009). Melalui keterbukaan diri, peserta didik memiliki kesempatan untuk membagikan rasa takut serta kekhawatiran kepada teman sebayanya, yang pada akhirnya dapat meredakan tekanan emosional yang tersembunyi. Selain itu, proses ini turut memperkuat dukungan emosional antar individu (Buhrmester & Prager, 2009).

Namun, berbagai kekhawatiran seperti rasa takut dikritik, ditolak, tidak disukai, atau ditinggalkan sering kali membuat seseorang enggan membuka diri (Jourard, 1971b). Akibatnya, mereka memilih untuk memendam emosi dan tidak mengekspresikan diri, yang dapat menyebabkan stres (Pennebaker, 2018). Hal ini

menunjukkan pentingnya mendorong keterbukaan diri sebagai bagian dari strategi pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja.

Penelitian Valkenburg dkk. (2011) mengkaji keterbukaan diri secara *online* dan *offline*, dan menemukan bahwa seluruh partisipan memanfaatkan keterbukaan diri *online* untuk meningkatkan keterampilan keterbukaan diri *offline*, sehingga terlihat adanya keterkaitan antara keduanya. Meifilina (2021), melalui penelitian kualitatif terhadap mahasiswa Ilmu Komunikasi di Blitar, menemukan bahwa keterbukaan diri di Instagram cukup umum dilakukan oleh mahasiswa. Kemudian penelitian Dewi (2024) menunjukkan bahwa kecenderungan *online self-disclosure* mahasiswa di media sosial secara umum berada pada kategori tertutup. Sementara itu, penelitian Solehah (2021) terhadap 850 siswa menunjukkan bahwa 60,6% siswa lebih menyukai keterbukaan diri *offline*, sedangkan 39,4% memilih keterbukaan diri *online*. Temuan-temuan menegaskan bahwa keterbukaan diri baik secara *online* maupun *offline* memiliki kelebihan dan risiko masing-masing, sehingga keduanya perlu mendapat perhatian. Namun, belum banyak riset yang mengkaji keterbukaan diri secara daring (*online self-disclosure*) pada siswa SMK, khususnya SMKN 1 Bandung sementara penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada mahasiswa atau peserta didik SMA.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui keadaan mengenai kecenderungan *online self-disclosure* peserta didik, sehingga dapat dilakukan tindak lanjut untuk meminimalkan potensi risiko yang mungkin terjadi. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan kecenderungan *online self-disclosure* peserta didik SMKN 1 Bandung serta implikasinya bagi layanan bimbingan pribadi di sekolah tersebut. Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan pada pemahaman mengenai gambaran umum *self-disclosure* siswa, serta menjadi dasar untuk pengembangan pendekatan yang lebih efektif di bidang bimbingan dan konseling.

1.2 Rumusan masalah

Self-disclosure merupakan proses interpersonal yang esensial dalam mendukung perkembangan peserta didik (Vijayakumar & Pfeifer, 2019). Ketidakmampuan untuk mengungkapkan diri dapat berdampak negatif terhadap aspek perkembangan pribadi, seperti pertumbuhan individu, kematangan emosional, serta pembentukan dasar perilaku etis. Peserta didik yang belum terampil dalam melakukan *self-disclosure* cenderung mengalami kesulitan dalam memahami diri sendiri dan menjalin hubungan yang dekat dengan teman sebaya, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka. Menyimpan atau menahan emosi, pikiran, dan pengalaman personal justru dapat memicu tekanan psikologis yang berujung pada stres (Pennebaker, 2018). Dalam konteks ini, dukungan sosial yang diperoleh melalui keterbukaan diri terbukti efektif dalam menurunkan tingkat tekanan psikologis serta mengurangi gejala gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi (Liu & Yu, 2013). Selain itu, *self-disclosure* juga memiliki kontribusi penting dalam pengembangan karier dan proses pembelajaran. Kemampuan peserta didik untuk terbuka kepada orang tua maupun guru dapat menjadi landasan dalam merencanakan masa depan, mengembangkan minat dan bakat, serta mengoptimalkan potensi diri. Keterbukaan diri juga turut mendorong pencapaian prestasi akademik dan mempermudah peserta didik dalam mengatasi kesulitan belajar (Handarini & Wulandari, 2020). Lebih jauh, kemampuan untuk mengekspresikan diri secara terbuka dapat memperkuat rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial serta meningkatkan kemampuan mengambil keputusan yang tepat (Wood, 2016).

Perubahan cara dalam melakukan keterbukaan diri, yang kini dapat dilakukan baik secara langsung maupun melalui media digital, menjadikan pentingnya mempertimbangkan norma dan etika dalam proses tersebut. Namun demikian, tidak semua peserta didik memiliki pengetahuan yang memadai untuk mengungkapkan diri secara tepat. Baik *self-disclosure* yang dilakukan secara luring maupun daring memiliki kelebihan sekaligus potensi risiko yang perlu diperhatikan. Keterbukaan

diri dapat menjadi permasalahan apabila siswa tidak memiliki kemampuan yang tepat dalam mengungkapkan informasi pribadi, atau tidak memahami norma dan etika yang berlaku dalam menyampaikannya secara bijak. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan guna memperoleh gambaran mengenai kecenderungan *self-disclosure* pada peserta didik. Peserta didik yang mampu mengembangkan keterbukaan diri secara tepat akan lebih mampu menghindari berbagai risiko yang mungkin timbul, karena perilakunya selaras dengan norma sosial yang berlaku. Dengan demikian, siswa dapat mengoptimalkan potensi dirinya secara lebih efektif. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

Bimbingan dan konseling merupakan proses yang dirancang secara proaktif dan terstruktur untuk membantu individu mencapai perkembangan diri yang maksimal, membentuk perilaku yang adaptif, menciptakan lingkungan yang mendukung, serta memperkuat peran dan fungsi individu dalam kehidupan sosial. Dalam kaitannya dengan keterbukaan diri, layanan bimbingan pribadi dapat dijadikan salah satu upaya strategis untuk membimbing peserta didik mengembangkan keterbukaan diri secara tepat, sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kecenderungan *online self-disclosure* peserta didik kelas X dan XI SMKN 1 Bandung secara umum?
2. Bagaimana kecenderungan *online self-disclosure* peserta didik kelas X dan XI berdasarkan aspek?
3. Seperti apakah layanan dalam bidang bimbingan pribadi yang dapat mengembangkan *Online Self-Disclosure* pada peserta didik kelas X dan XI SMKN 1 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran empiris mengenai kecenderungan *online Self-Disclosure* pada siswa kelas XI SMKN 1 Kota Bandung, secara khusus penelitian bertujuan:

1. Memberikan gambaran kecenderungan *Online Self-Disclosure* peserta didik kelas X dan XI SMKN 1 Bandung secara umum
2. Memberikan gambaran kecenderungan *Online Self-Disclosure* peserta didik kelas X dan XI SMKN 1 Bandung berdasarkan aspek
3. Untuk merancang layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan *Online Self-Disclosure* peserta didik kelas X dan XI SMKN 1 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoretis dan praktis, secara rinci sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoretis

1. Memberikan kontribusi untuk ilmu pengetahuan khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling serta memperluas wawasan mengenai *Self-Disclosure*
2. Hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk pengembangan penelitian terkait permasalahan *Self-Disclosure*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dan mengupayakan strategi pengembangan *online Self-Disclosure* pada siswa.

2. Bagi Konselor

Memberikan tambahan ilmu pengetahuan untuk konselor yang diharapkan dapat membantu individu dalam pengembangan *online Self-Disclosure* serta implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian difokuskan pada penggambaran kecenderungan dan pengembangan rancangan program untuk mengembangkan *online self-disclosure* peserta didik SMKN 1 Bandung. Penelitian ini akan merancang bimbingan pribadi sebagai salah satu strategi untuk mendukung peserta didik dalam mengembangkan keterbukaan diri secara tepat, selaras dengan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat. Rancangan layanan ini merupakan respons terhadap temuan bahwa sebagian besar peserta didik kelas X dan XI di SMKN 1 Bandung menunjukkan kecenderungan tertutup dalam mengungkapkan diri secara daring. Layanan ini bertujuan untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Rancangan program akan mencakup layanan dasar, menggunakan strategi bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok untuk membantu peserta didik mengenali, menerima, dan mengekspresikan diri secara bertanggung jawab. Hal ini penting untuk menghindari dampak negatif dan risiko yang mungkin timbul dari keterbukaan diri yang berlebihan di media sosial. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Jourard's Self-disclosure Questionnaire* (JSDQ).