

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab I dipaparkan latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi tesis.

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang pesat dan terus-menerus menawarkan perubahan, dan menuntut individu secara sadar atau tidak untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Permasalahan demi permasalahan turut mengiringi perubahan yang terjadi di setiap sisi kehidupan. Permasalahan kehidupan sangatlah kompleks, terutama permasalahan pribadi dan sosial. Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berhubungan dan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan eksis tanpa adanya orang lain (Adler, dalam Boeree, 2010, hlm. 141). Menjalinkan hubungan dengan orang lain merupakan bagian yang tidak pernah lepas dari kehidupannya, manusia selalu berinteraksi dengan lingkungannya. Misalnya dalam lingkungan sekolah, peserta didik tidak dapat hidup sendiri tanpa teman, guru ataupun personil sekolah lainnya, untuk menunjang hal tersebut, diperlukan keterampilan sosial. Keterampilan sosial menunjang keberhasilan dalam bergaul serta syarat tercapainya penyesuaian sosial yang baik dalam kehidupan individu (Jourard, 1971, hlm. 78).

Individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi cenderung mendapatkan penerimaan sosial yang baik, yakni menunjukkan ciri-ciri menyenangkan, bahagia dan memiliki rasa aman (Hurlock, 1997, dalam Ifdil, 2013, hlm. 110). Individu yang memiliki rasa aman pada umumnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan merasa bebas untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kreatifitas. Sedangkan individu yang memiliki keterampilan sosial rendah, menunjukkan ciri-ciri kurang percaya diri, merasa

tidak aman, tidak dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara bebas (Ifdil, 2013, hlm. 110).

Salah satu indikator penguasaan keterampilan sosial yang baik dalam menjalin hubungan dengan orang lain yaitu berkomunikasi dengan efektif dan menyenangkan, yaitu dengan cara berani dan mampu mengungkapkan pikiran, pendapat, dan perasaan secara terbuka. Kemampuan individu mengungkapkan pikiran, pendapat, dan perasaan secara terbuka kepada orang lain disebut *self disclosure*.

Tanpa *self disclosure*, individu cenderung mendapat penerimaan sosial kurang baik sehingga berpengaruh pada perkembangan kepribadiannya. Terlebih remaja, dimana masa remaja atau yang bisa disebut *social hunger* (kehausan sosial) yang ditandai dengan adanya keinginan untuk bergaul dan diterima di lingkungan kelompok sebayanya (*peer group*). Menurut Santrock (2007, hlm. 55) masa remaja memiliki kecenderungan yang kuat untuk disukai dan diterima teman sebaya atau kelompok. Remaja akan merasa senang apabila diterima oleh kelompoknya, dan akan merasa sedih dan cemas apabila ditolak oleh kelompoknya.

Hal ini senada dengan pendapat Condry (dalam Santrock, 2007, hlm. 56) remaja merasa senang untuk menghabiskan waktu dengan teman sepermainan dan meningkatkan minat remaja terhadap hubungan interpersonal. Remaja lebih cenderung tertarik dan terbuka untuk menceritakan permasalahannya kepada teman, atau menghabiskan waktu bersama dengan teman daripada dengan orang tuanya. Hal ini diperlukan *self disclosure* untuk menciptakan keakraban, dan menimbulkan rasa peraya diantara teman sebaya. Semakin tinggi *self disclosure* antar teman sebaya membuat semakin kecil kemungkinan terjadinya konflik yang terjadi, namun bukan berarti *self disclosur* yang sangat tinggi itu baik, namun harus ada batasan privasi yang diceritakan.

Self disclosure sendiri adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan diri sendiri terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi

tentang masa lalu yang relevan untuk memahami tanggapan diri sendiri di masa kini tersebut (Supratiknya, 2016, hlm. 14).

Senada dengan hal tersebut, keterbukaan diri merupakan hubungan yang mendalam dan saling memahami yang bersifat intim. Hal tersebut memudahkan individu untuk lebih dikenal dan merasa diterima, individu akan menemukan pengalaman yang menyenangkan dalam pernikahan yang harmonis atau hubungan persahabatan yang akrab. Hubungan yang didasari rasa percaya akan mengalahkan kecemasan dan merasa bebas untuk membuka diri tanpa merasa takut kehilangan afeksi dari pasangan atau sahabat. Hubungan semacam ini disebut dengan keterbukaan diri (*self disclosure*) (Holmes & Rampel, 1989; Derlega, dkk, 1993; dalam Myers, 2012, hlm. 171).

Sebagai salah satu aspek penting dalam keterampilan sosial, *self disclosure* juga penting bagi remaja, karena remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini diperkuat dengan pendapat Havighurst (1997, hlm. 10) yang mengemukakan bahwa “*states that one of teenager development is achieving new better relation in a contemporary*” yang berarti salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya.

Sehubungan dengan hal tersebut, masa remaja sendiri dimulai dari usia sekitar 11 atau 12 sampai 14 tahun yang secara umum dianggap mulai pubertas (masa remaja awal), yaitu proses mengarah kepada kematangan seksual atau fertilitas (kemampuan untuk bereproduksi) (dalam Papalia, dkk, 2011, hlm. 534). Remaja sendiri adalah suatu masa transisi dari masa anak ke dewasa, yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, dan agama (Cecep Taufikurrohman, tanpa tahun), lingkungan, genetik (Santrock, 2010, hlm. 402), kognitif dan sosial (Latifah, 2008, dalam Sarwono, 2016, hlm. 17).

Desmita (2016, hlm. 37) mengemukakan masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Yang ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu; (a) mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya; (b) dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria dan wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat; (c) menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif; (d) mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya; (e) memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya; (f) mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak; (g) mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara; (h) mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial; (i) memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku; serta (j) mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas.

Sehubungan dengan karakteristik tersebut, yaitu mencapai hubungan matang dengan teman sebaya, kemampuan peserta didik dalam melakukan keterbukaan diri menjadi kontribusi penting dalam kesuksesan akademik dan interaksi dengan orang lain terutama teman sebaya. Apabila remaja tersebut tidak memiliki kemampuan *self disclosure*, maka remaja tersebut akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.

Rusmana (2009, hlm. 130) mengungkapkan ragam kompetensi peserta didik pada sekolah menengah tingkat pertama yakni peserta didik menunjukkan beberapa keterampilan untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Dalam lingkungan sekolah, banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara peserta didik dengan guru, peserta didik dengan teman-temannya, salah satu penyebabnya adalah kurangnya *self disclosure* peserta didik tersebut. Hal ini dilihat dari gejala-gejala seperti tidak mau dan tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan

ide-ide atau gagasan-gagasan yang ada pada dirinya, serta merasa was-was atau takut jika hendak mengemukakan sesuatu (Johnson, 1990, hlm. 95).

Fenomena yang terjadi pada remaja, ada sebagian remaja yang tidak berani dalam mengungkapkan pendapat serta ide dan gagasan-gagasan yang ada pada dirinya. Hal ini diperkuat oleh beberapa fenomena dalam penelitian, yaitu hasil penelitian yang dilakukan Johnson (dalam Gainau, 2008, hlm. 3) menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri secara tepat, terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Johnson mengatakan bahwa ciri-ciri *self disclosure* tersebut mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Pengertian dari *self disclosure* itu sendiri adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan manusia terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan diri sendiri di masa kini tersebut, melalui keterbukaan diri tentang diri sendiri maka selanjutnya orang lain akan memahami diri orang yang terbuka tersebut (Johnson, dalam Kana, 2008, hlm. 3). Senada dengan hal tersebut, menurut Derlega (dalam Hargie, 2006, hlm. 230) *self disclosure* merupakan fungsi terpenting dalam pengembangan hubungan dengan orang lain. Hubungan dimulai dengan dua orang untuk mengenal satu sama lain. Untuk membangun hubungan yang memuaskan, dua orang terbuka mengungkapkan diri mereka satu sama lain. Pendapat ini sejalan dengan pendapat Devito (2010, hlm. 65-67), menurutnya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self disclosure*, yaitu: (a) besar kelompok, keterbukaan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar; (b) perasaan menyukai, individu akan membuka

diri kepada orang yang ia sukai atau cintai dibandingkan kepada orang yang ia tidak sukai; (c) efek diadik, individu melakukan keterbukaan diri bila orang yang bersamanya melakukan keterbukaan diri juga, dikarenakan efek diadik ini membuat manusia lebih aman dan dapat memperkuat perilaku keterbukaan diri; (d) kompetensi, orang yang mempunyai kompetensi biasanya mempunyai kepercayaan diri yang tinggi sehingga lebih ingin berbagi banyak hal-hal yang positif yang dimilikinya; (e) kepribadian, individu yang pandai bergaul (*sociable*) dan mempunyai kepribadian *extrovert* lebih banyak membuka diri mereka dari pada individu yang kurang pandai bergaul dan mempunyai kepribadian *introvert*; (f) topik, individu akan lebih sering membuka diri dengan topik tertentu daripada topik yang lainnya, individu umumnya lebih sering mengungkapkan tentang pekerjaan, hobi, cita-cita, dan pergaulan; serta (g) jenis kelamin, peran gender sangat berpengaruh dalam *self disclosure*, laki-laki lebih tertutup dibandingkan perempuan. Perempuan lebih terbuka, intim dan penuh emosi.

Individu yang mampu terbuka akan dapat dengan mudah untuk memahami dirinya sendiri, karena mampu menerima pandangan orang lain, sehingga dengan mudah mampu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Selain itu dengan keterbukaan diri sendiri kepada orang lain, adanya solusi dan dukungan yang diberikan oleh orang lain. Orang lain pun akan dengan mudah mempercayai, karena diri sendiri sudah terbuka dan mempercayai orang tersebut.

Seperti fenomena yang terjadi karena tidak adanya keterbukaan terhadap teman sebaya. Pembunuhan yang dilakukan oleh siswa SMA Taruna Nusantara kepada teman satu baraknya, motifnya adalah jengkel, karena ponsel milik pelaku pernah dipinjam korban dan kemudian disita oleh pihak sekolah karena siswa kelas X dilarang membawa ponsel saat sekolah, dan motif lainnya yaitu korban sering memergoki pelaku mencuri uang temannya, dan korban sudah sering mengingatkan (Kompas.com). Fenomena ini terjadi karena tidak adanya keterbukaan diri diantara mereka, padahal permasalahan

tersebut bisa dibicarakan baik-baik tanpa adanya pertumahan darah, terlebih hilangnya nyawa seseorang.

Berdasarkan pentingnya *self disclosure* yang harus dimiliki peserta didik saat ini perlunya pengembangan lebih untuk meningkatkan komunikasi interpersonal yang dimiliki, oleh karena itu perlu adanya penelitian empiris yang mampu memberikan solusi tentang pengembangan *self disclosure* peserta didik. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan wawancara via telephone kepada Dedi Kurniawan, M.Pd.I., selaku kepala sekolah MTs An-Nuur GUPPI, dan Suharmiyati, S.Pd., selaku guru bimbingan dan konseling. Beliau menjelaskan bahwa terdapat perilaku peserta didik yang masih enggan untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapinya kepada teman ataupun guru, terdapat beberapa peserta didik yang merasa kesepian dan tidak memiliki teman akrab atau sahabat, serta adanya komunikasi yang kurang efektif antara peserta didik dengan guru ataupun teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa kurangnya *self disclosure* peserta didik tersebut. Hal ini seperti yang sudah dijelaskan Johnson (1990, hlm. 95) di atas, bahwa gejala-gejala tersebut bisa dilihat dari ciri-ciri seperti tidak mau dan tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan ide-ide atau gagasan-gagasan yang ada pada dirinya, serta merasa was-was atau takut jika hendak mengemukakan sesuatu.

Self disclosure rendah pada remaja tidak boleh diabaikan begitu saja. Remaja dengan *self disclosure* rendah akan mengalami berbagai masalah, yaitu masalah komunikasi dengan keluarga, teman sebaya, guru, maupun lingkungan masyarakat. Terutama pada lingkungan sekolah, peserta didik yang mengalami *self disclosure* rendah, ketika dalam proses pembelajaran, ada beberapa materi yang tidak dia pahami di kelas, sudah pasti peserta didik yang mempunyai *self disclosure* rendah tidak akan mampu bertanya, baik kepada guru mata pelajaran maupun teman-temannya, hal tersebut dapat berpengaruh kepada prestasi akademik peserta didik. Oleh karena itu *self disclosure* yang rendah pada remaja perlu mendapatkan bantuan, khususnya

bagi bimbingan dan konseling. Perlunya bantuan dari bimbingan dan konseling dalam mengembangkan *self disclosure* remaja. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan dan kegiatan pembelajaran di sekolah. Dengan demikian bisa dipastikan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga turut berperan penting dalam mendukung pengembangan *self disclosure* peserta didik.

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Fokus penelitian ini adalah mengembangkan *self disclosure* peserta didik, *self disclosure* merupakan permasalahan interpersonal serius yang dialami pada fase perkembangan remaja. Idealnya, *self disclosure* sebaiknya tinggi karena dapat membantu peserta didik dalam penyesuaian sosial. Jika *self disclosure* rendah, maka peserta didik akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan sosialnya.

Meskipun ada variasi dan ketidak konsistenan dalam definisi konseptual *self disclosure*, kebanyakan peneliti akan menerima sentralitas komponen kedalaman konstruksi, yaitu nilai keintiman atau kepribadian informasi yang diungkapkan (Derlega & Berg, 1987, hlm. 156). *Self disclosure* diartikan sebagai suatu kemampuan individu dalam mengungkapkan informasi dirinya secara verbal kepada orang lain yang bersifat personal, termasuk perasaan, pikiran, dan pengalaman-pengalaman yang terjadi pada dirinya (Derlega, dalam Jayanti, 2010, hlm. 2)

Senada dengan hal tersebut, menurut Devito (2010, hlm. 64) *self disclosure* dapat didefinisikan sebagai suatu jenis komunikasi yang mengungkapkan informasi tentang diri seperti pikiran, perasaan, pendapat pribadi yang biasanya disembunyikan dikomunikasikan kepada orang lain, serta memfasilitasi pengembangan dan pembentukan hubungan interpersonal yang tulus dan bermakna.

Self disclosure sangatlah penting dan perlu dimiliki oleh remaja, karena pada remaja merupakan masa dimana mereka belajar memberi, menerima,

dan membina komunikasi yang baik serta menjalin hubungan yang akrab dengan teman. Salah satu penyebab rusaknya hubungan adalah kurangnya keterbukaan diri dalam komunikasi, namun sayangnya banyak orang berfikir bahwa keterbukaan diri sudah tidak diperlukan lagi pada saat hubungan yang sudah semakin memburuk, dikarenakan bahwa orang lain tidak akan memberikan manfaat dan dukungan jika sudah membuka diri dan mempunyai kekuatan akan merugikan (Devito, 2010, hlm. 280).

Keterbukaan diri merupakan aspek penting dalam mengenal orang lain, namun jika orang tersebut tidak mau terbuka akan dirinya, maka ia tidak akan mengenal orang lain sebagai pribadi yang utuh. Dalam lingkungan sekolah pun, keterbukaan diri sangat diperlukan yakni untuk membantu dalam mencapai kesuksesan akademik dan penyesuaian diri di sekolah. Apabila remaja tidak memiliki kemampuan keterbukaan diri, maka akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, seperti teman, guru, maupun individu lain.

Pengembangan *self disclosure* telah banyak dilakukan melalui berbagai strategi, penelitian Rahman (2015), menunjukkan bahwa *self disclosure* peserta didik secara umum sudah berada pada kategori tinggi, artinya peserta didik sudah terbuka dan mengungkapkan informasi pribadi kepada teman secara mendalam, mengungkapkan informasi diri mengenai sikap dan opini, selera dan minat, sekolah, keuangan, kepribadian, dan fisik, serta hubungan yang terjalin dengan teman sudah sangat akrab, namun masih memerlukan bimbingan. Tingkat pencapaian aspek/ topik *self disclosure* peserta didik berada pada kategori tinggi, yaitu topik mengenai sekolah, topik kepribadian, topik sikap dan opini, topik selera dan minat, dan topik fisik, topik seputar keuangan berada pada kategori rendah. Serta terdapat perbedaan *self disclosure* antara peserta didik laki-laki dan peserta didik perempuan, peserta didik perempuan lebih terbuka dan mengungkapkan informasi pribadi kepada teman serta hubungan yang dijalin sudah akrab. Jenis kelamin berpengaruh pada proses *self disclosure* pada penelitian ini, terdapat perbedaan topik

pembicaraan antara peserta didik laki-laki dan perempuan, peserta didik laki-laki lebih terbuka mengenai topik seputar sekolah, topik selera dan minat, topik fisik, dan topik sikap dan opini, sedangkan topik kepribadian dan topik keuangan belum terbuka kepada teman. Sedangkan peserta didik perempuan lebih terbuka dan mengungkapkan informasi pribadi seputar topik sekolah, topik kepribadian, topik fisik, topik selera dan minat, serta topik sikap dan opini, hanya topik pembicaraan keuangan belum terbuka dan mengungkapkan kepada teman. Hal ini mengidentifikasi bahwa masih ada beberapa topik pembicaraan peserta didik dengan temannya dalam kategori rendah.

Pada penelitian Gunawan & Kalbuadi (2017) yang Berjudul Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Keterbukaan Diri Siswa, sampel pada penelitian ini yakni siswa kelas X di MAN 2 Praya sebanyak 35 siswa yang teridentifikasi memiliki keterbukaan diri rendah. Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa setelah dilakukan bimbingan kelompok.

Selanjutnya, dalam penelitian Yunita (2016) yang berjudul Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Disclosure*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tahun Pelajaran 2015/2016 kemampuan *self disclosure* pada sekolah tersebut memang masih terlihat kurang, hal tersebut terlihat dari ketidakaktifan para siswa ketika sedang ada pembelajaran berlangsung. Ketika diberikan tugas kelompok sepertinya berdiskusi pun beberapa siswa hanya terlihat diam dan hanya ada beberapa anak yang terlihat aktif ketika diperintahkan untuk saling bertukar pendapat, hal ini berarti peserta didik membutuhkan bantuan untuk mengembangkan *self disclosure*.

Diperkuat dari hasil penelitian Nurjanah (2013) dalam penelitian yang berjudul Peningkatan *Self Disclosure* Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Konseling Kelompok, penelitian ini diberikan kepada 6 orang siswa kelas VII SMP Negeri 3 Natar Tahun Pelajaran 2012/2013 yang dikategorikan memiliki *self disclosure* rendah berdasarkan kriteria penskoran skala *self*

disclosure. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2014), dalam penelitian yang berjudul Upaya Peningkatan *Self Disclosure* dengan Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa, terdapat 6 siswa kelas VII mengalami *self disclosure* rendah diperoleh dari hasil skala *self disclosure*. Beberapa hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa *self disclosure* remaja perlu mendapatkan bantuan bimbingan dan konseling.

Sejalan dengan penelitian di atas, Barata & Izzati (2013) dalam penelitian yang berjudul Hubungan Antara Keterbukaan Diri dan Harga Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Pondok Pesantren Persis Putri Bangil Pasuruan, penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 90 santri, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri dengan arah hubungan yang positif.

Tokic (2010) dalam penelitiannya *Parental behaviors related to adolescents' self-disclosure: Adolescents' views*, hasil menunjukkan bahwa remaja menganggap keterbukaan diri dipengaruhi oleh berbagai tindakan dan respon orang tua. Menurut pandangan remaja, orang tua tidak hanya bisa menghalangi keterbukaan diri karena respon yang merugikan, namun juga bisa mendorong remaja untuk mengungkapkan dengan perilaku dan cara tertentu.

Pada penelitian Schug, dkk. (2010) dalam penelitiannya *Relational Mobility Explains Between- and Within-Culture Differences in Self-Disclosure to Close Friends*, dalam penelitian ini menguji sebuah penjelasan baru untuk temuan yang telah ditunjukkan sebelumnya bahwa orang Asia Timur mengungkapkan lebih sedikit informasi pribadi kepada orang lain dibandingkan orang Barat. Hal ini sesuai dengan budaya ketimuran yang ada di Indonesia, bahwa budaya di Indonesia kurang sekali bahkan sangat kurang untuk terbuka dengan individu lain apabila mempunyai permasalahan yang sedang dialami.

Selanjutnya penelitian Hunter, dkk. (2011) dalam penelitian *Adolescents' Self-Disclosure to Parents Across Cultures: Who Discloses*

and Why, penelitian ini membahas tentang kesenjangan dalam literatur remaja di Kosta Rika, Thailand dan Afrika Selatan mengenai alasan remaja mengungkapkan permasalahannya kepada orang tua. Hasil menunjukkan bahwa remaja dari kebudayaan yang berbeda umumnya melakukan keterbukaan diri kepada orang tua dengan cara yang sama.

Berdasarkan penelitian di atas, beberapa peneliti menggunakan strategi konseling kelompok dan bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik. Dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan peneliti sebelumnya, peneliti selanjutnya menemukan kekurangan dari penelitian sebelumnya dimana peneliti sebelumnya belum ada yang menggunakan teknik dalam intervensi, peneliti hanya menggunakan strategi untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik. Setelah mengetahui kekurangan dari peneliti sebelumnya maka peneliti selanjutnya tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik, alasan peneliti memilih bimbingan kelompok teknik *group exercise* karena belum ada yang menggunakan teknik tersebut. Pemilihan strategi juga didasarkan pendapat ahli, bahwa dalam terapi kelompok, pasien *self disclosure* sangat dipengaruhi oleh sikap dan peran pemimpin kelompok, yang umumnya lebih mandiri mengungkapkan dari pada terapis individu (Vinogradov & Yalom, dalam Stricker & Fisher, 1990, hlm. 192).

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti bermaksud untuk mencari solusi untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik melalui bimbingan kelompok di MTs An-Nuur GUPPI. Terdapat berbagai pendekatan bimbingan kelompok yang dapat digunakan, namun dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik. *Group exercise* merupakan metode atau teknik dalam bimbingan kelompok dapat diorientasikan pada aktivitas-aktivitas yang terstruktur, terencana dan terukur baik dalam hal durasi, materi dan resikonya (Rusmana, 2009, hlm. 15).

Setelah mengetahui beberapa penelitian sebelumnya dan berdasarkan pendapat para ahli maka peneliti tertarik menggunakan teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik karena teknik *group exercise* dapat menciptakan kenyamanan antara anggota-anggota kelompok, dapat memberikan informasi kepada peneliti selaku pemimpin kelompok, yakni berkaitan dengan keterbukaan diri, mengungkapkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, menghasilkan diskusi, memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman, mampu berbicara di depan orang banyak, serta agar anggota-anggota kelompok bisa terbuka kepada anggota kelompok yang lain. Melalui bimbingan kelompok teknik *group exercise* ini, peserta didik dilatih untuk dapat berkomunikasi dengan baik guna pengembangan hubungan dan interaksi sosial peserta didik.

Teknik *group exercise* yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah *written* (menulis), *rounds* (lingkaran), *dyad dan triad*, serta *common reading* (bacaan umum). Keempat jenis-jenis latihan tersebut dijadikan treatment karena jenis latihan tersebut dianggap cocok. Pada latihan *written* (menulis), anggota kelompok akan menuliskan pertanyaan, pernyataan dan reaksi mereka tentang permasalahan yang sedang diangkat atau topik yang sedang dibahas yakni *self disclosure*, keuntungan paling utama dalam latihan ini adalah anggota kelompok menjadi lebih fokus saat menyelesaikan tugas tertulis dan mereka dapat menghasilkan ide-ide atau respon-respon dipikiran mereka saat menyelesaikan tugas tersebut (Rusmana, 2009, hlm. 17). Pada latihan *rounds* (lingkaran) ini pemimpin kelompok membacakan pernyataan dan peserta mengungkapkan perasaannya tentang pernyataan tersebut (sangat setuju, setuju, tidak setuju, atau sangat tidak setuju) yang berkaitan dengan topik bahasan, dan respon terhadap pernyataan tersebut biasanya memiliki potensi untuk memunculkan berbagai diskusi (Rusmana, 2009, hlm. 20).

Selanjutnya, pada latihan *dyad dan triad*, anggotanya akan dipasangkan satu sama lain untuk mendiskusikan persoalan dan mengemukakan ide, jenis latihan ini sangat berguna karena memberikan kesempatan bagi anggota

untuk memiliki kontak yang lebih personal dengan satu sama lain (Rusmana, 2009, hlm. 20). Terakhir pada latihan *common reading* (bacaan umum) para anggota kelompok dalam kegiatan latihan bacaan umum, membaca bagan pendek dari puisi atau cerita, untuk memunculkan ide dan pemikiran serta memperdalam fokus pada beberapa topik atau masalah (Jacobs, 2012, hlm. 238). Keempat jenis latihan di atas, diharapkan dapat mengembangkan *self disclosure* peserta didik.

Terkait pernyataan di atas, mengenai jenis-jenis latihan *group exercise* yang dianggap cocok untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik, ternyata pengembangan simulasi permainan juga sangat tepat, sangat berguna, sangat mudah, dan sangat menarik, karena itu permainan simulasi keterbukaan diri untuk siswa tingkat SMP/MTs sangat layak digunakan sebagai layanan bimbingan oleh konselor kepada peserta didik (Jannah, dkk, 2016, hlm. 74).

Hal ini senada dengan pendapat Jacobs (2012, hlm. 220), ada tujuh alasan dalam penggunaan *group exercise* diantaranya, yaitu: (1) *to increase the comfort leve* (untuk meningkatkan tingkat kenyamanan); (2) *to provide the leader with useful information* (memberikan informasi yang berguna kepada pemimpin); (3) *to generate discussion and focus the group* (untuk menghasilkan diskusi dan fokus kelompok); (4) *to shift the focus* (untuk mengalihkan fokus); (5) *to deepen the focus* (untuk memperdalam fokus); (6) *to provide an opportunity for experiential learning* (memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman); dan (7) *to provide fun and relaxation* (untuk memberikan kesenangan dan relaksasi).

Berdasarkan uraian di atas, dikemukakan rumusan masalah berupa pertanyaan penelitian, yaitu “apakah intervensi bimbingan kelompok teknik *group exercise* efektif untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik di MTs An-Nuur GUPPI?”.

Pertanyaan penelitian di atas, didasarkan pada rumusan-rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Seperti apa gambaran umum *self disclosure* peserta didik kelas VIII di MTs An-Nuur GUPPI?
- 2) Bagaimana rancangan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik?
- 3) Apakah bimbingan kelompok teknik *group exercise* efektif untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memperoleh gambaran umum *self disclosure* peserta didik kelas VIII di MTs An-Nuur GUPPI setelah diberikan bimbingan kelompok teknik *group exercise*.
- 2) Mendeskripsikan rancangan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dalam mengembangkan *self disclosure* peserta didik.
- 3) Menganalisis efektifitas bimbingan kelompok teknik *group exercise* dalam mengembangkan *self disclosure* peserta didik.

1.4. Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis
 - a) Penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan terutama memahami lebih mendalam mengenai bimbingan kelompok teknik *group exercise* dalam mengembangkan *self disclosure* peserta didik.
 - b) Menambah ilmu di bidang bimbingan dan konseling yang bisa digunakan untuk penelitian selanjutnya.
 - c) Menambah pengetahuan bagi peserta didik, guru bimbingan dan konseling/ konselor sekolah, serta departemen psikologi pendidikan.
- 2) Manfaat Praktis
 - a) Guru bimbingan dan konseling/ konselor sekolah mengetahui keefektifitas bimbingan kelompok teknik *group exercise* dalam mengembangkan *self disclosure* peserta didik, sehingga guru bimbingan dan konseling/ konselor dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan tujuan dapat mengembangkan *self disclosure* peserta didik.

- b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya, secara lebih luas atau lebih spesifik dari segi variabel yang ingin diteliti maupun subjek yang akan diteliti.

1.5. Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis ini terdiri dari lima bab, yaitu bab I pendahuluan; memaparkan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis. Bab II kajian pustaka; konsep dasar *self disclosure* yang meliputi pengertian, faktor-faktor yang mempengaruhi, fungsi *self disclosure*, tingkatan *self disclosure*, serta aspek-aspek *self disclosure*. Dilanjutkan dengan penjelasan konsep bimbingan kelompok teknik *group exercise* sebagai upaya mengembangkan *self disclosure* peserta didik, yang mencakup definisi, jenis-jenis latihan dalam *group exercise* guna mengembangkan *self disclosure* peserta didik, serta proses *group exercise*. Kemudian penelitian terdahulu yang relevan dan posisi teoretik.

Bab III metodologi penelitian, memaparkan pembahasan yang meliputi; metode dan desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji coba program, prosedur penelitian, dan teknik analisis data. Bab IV temuan dan pembahasan, mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan temuan penelitian dan pembahasan yang terdiri dari gambaran umum, rancangan intervensi bimbingan kelompok teknik *group exercise*, efektivitas bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self disclosure* peserta didik, serta keterbatasan dalam penelitian ini. Dan yang terakhir bab V kesimpulan dan rekomendasi.