

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di lingkungan sekolah, siswa dihadapkan pada berbagai tantangan dan tuntutan yang mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Salah satu tantangan yang sering dihadapi adalah Siswa sering menghadapi masalah keterbukaan diri (*self disclosure*) dalam berkomunikasi dengan pendidik mereka, terutama guru bimbingan dan konseling (BK). Tercatat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Layanan pendidikan mencakup bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal sesuai dengan potensi mereka. Guru bimbingan dan konseling (BK) sangat penting untuk membantu siswa berkembang secara optimal dalam tiga bidang: akademik, sosial, dan pribadi. Layanan bimbingan dan konseling dirancang untuk membantu siswa berkembang secara optimal berdasarkan setiap tahap perkembangan dan kebutuhan positif lingkungan (S. Rahmi, 2021).

Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) bukanlah untuk memberikan hukuman atau menghakimi siswa yang sedang mengalami permasalahan, melainkan menjadi pendamping yang mampu merangkul seluruh siswa dan juga tenaga pendidik di lingkungan sekolah guna mencari solusi bersama terhadap berbagai persoalan yang dihadapi. Guru Bimbingan dan konseling (BK) merupakan pendidik kedua setelah orang tua di rumah. Kewenangan yang dimiliki guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki bentuk peranan yang sangat penting bagi optimalisasi proses pendidik dalam membentuk karakter peserta didik. Menurut (Juntika, 2006) peran guru bimbingan dan konseling (BK) adalah seorang dengan rangkaian untuk membantu mengatasi hambatan dan kesulitan yang di hadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat maupun lingkungan kerja. Dalam menjalankan peran tersebut, guru Bimbingan Konseling (BK) dituntut untuk menciptakan ruang interaksi yang aman dan penuh kepercayaan agar peserta didik merasa nyaman untuk terbuka, karena keterbukaan diri menjadi awal yang penting dalam proses konseling yang efektif.

Keterbukaan diri (*Self disclosure*) mengacu pada tindakan seseorang untuk membagikan informasi pribadi kepada orang lain. Dalam konteks konseling, keterbukaan ini memungkinkan konseli untuk lebih memahami masalah mereka, menemukan solusi, dan meredakan tekanan emosional yang dihadapi (Dewi, Mouliansyah, & Adriani, 2023).

Dalam penelitian (Mulyaningsih, 2022) gejala yang muncul di lapangan menunjukkan bahwa sebagian siswa merasa tidak nyaman, takut dinilai, atau kurang percaya diri dalam berbagi masalah pribadi. Sehingga, mereka merasa kurang nyaman untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka dengan jelas selama konseling. Penyebabnya adalah kurangnya pemahaman siswa tentang peran dan fungsi guru Bimbingan Konseling (BK), yang sering kali disalah artikan sebagai polisi sekolah. Akibatnya, siswa cenderung menahan diri untuk berbagi masalah atau perasaan pribadi mereka, sehingga ini dapat menghambat kemampuan layanan bimbingan dan konseling untuk bekerja secara efektif..

Pada lokasi penelitian ini terdapat fenomena yang kompleks dan menarik perhatian. Secara umum, banyak siswa mengalami kesulitan dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK). Mereka cenderung bersikap tertutup karena rasa tidak nyaman, canggung, dan khawatir akan dihakimi atau informasi pribadinya disebarluaskan. Padahal, keterbukaan diri merupakan aspek fundamental dalam proses konseling yang memungkinkan guru BK memahami masalah siswa secara mendalam. Fenomena ini menunjukkan adanya hambatan komunikasi yang serius, yang menjadi tantangan utama bagi efektivitas layanan bimbingan di sekolah.

Namun, fenomena ini menjadi semakin mendesak dan relevan dengan adanya kasus-kasus khusus yang terungkap dari wawancara dengan salah satu guru BK. Dikatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki riwayat gangguan kesehatan mental yang memerlukan penanganan sensitif dan dukungan lebih lanjut. Adanya koordinasi antara orang tua dan guru BK terkait kondisi ini menegaskan bahwa isu kesehatan mental bukanlah masalah sepele dan membutuhkan perhatian serius. Oleh karena itu, kondisi siswa yang cenderung sulit membuka diri, ditambah

dengan adanya kasus-kasus khusus yang memerlukan pendekatan psikologis yang mendalam, menjadikan penelitian ini sangat penting untuk dilakukan guna mengeksplorasi peran kunci sabar guru BK dalam memecah kebuntuan komunikasi dan menciptakan lingkungan yang suportif bagi siswa.

Fenomena rendahnya keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa di lingkungan sekolah dapat berpengaruh negatif terhadap pencapaian belajar serta kesejahteraan mental siswa. Hal ini dapat menjadikan siswa menahan diri dari mengungkapkan masalahnya, yang dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan kegelisahan. Kondisi ini dapat menghambat proses belajar siswa dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan dapat menghalangi tercapainya tujuan utama layanan konseling, yaitu membantu siswa menemukan solusi terbaik bagi permasalahan mereka (Husni, 2023).

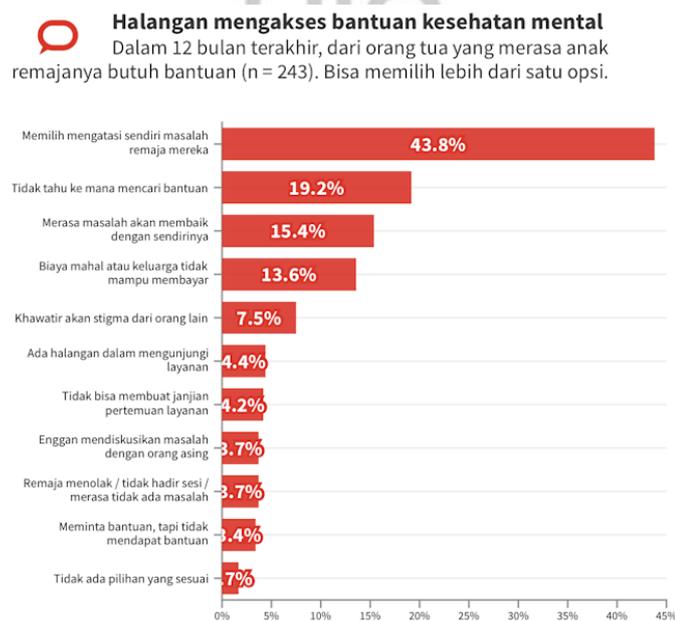
Namun, di era saat ini masih ada beberapa guru Bimbingan Konseling (BK) yang kurang respect akan permasalahan kecil apapun yang terjadi di sekolah, kebanyakan guru Bimbingan Konseling (BK) berperan ketika siswa ada yang bermasalah saja. Bisa diibaratkan seperti petugas satpam yang berdiri di depan pintu gerbang menunggu siswa yang datang terlambat ke sekolah, dan malah menghakimi ketika siswa sedang ada masalah. Sehingga hal tersebut berdampak terhadap siswa menjadi enggan dan malah merasa takut untuk ke BK walaupun hanya untuk sekedar bercerita-cerita, konseling, bertanya seputar perkembangan diri siswa atau bahkan untuk *sharing* terkait kariernya setelah ia lulus dari sekolah tersebut. Hal ini disebabkan karena siswa merasa takut apabila hal-hal yang diceritakannya bersifat negatif ia malah mendapatkan hukuman dari guru Bimbingan Konseling (BK) nya bukan malah menemukan solusi akan ceritanya tersebut.

Pernyataan tersebut sesuai dengan jawaban beberapa siswa saat dilakukan observasi awal pada tanggal 18 November 2024, terdapat fenomena sebagian siswa merasa tidak nyaman dan ragu untuk berbagi masalah pribadi dengan guru Bimbingan Konseling (BK) karena takut dinilai atau dihakimi. Mereka khawatir bahwa dengan membuka diri, guru Bimbingan Konseling (BK) akan menganggap mereka lemah atau bermasalah. Beberapa siswa bahkan menganggap guru

Bimbingan Konseling (BK) seperti "polisi" sekolah yang hanya menegur siswa, sehingga mereka merasa lebih baik tidak menceritakan masalah mereka. Rasa kurang percaya diri juga menjadi faktor penghambat, di mana siswa merasa khawatir apakah guru Bimbingan Konseling (BK) akan mengerti atau malah menilai buruk perasaan dan masalah yang mereka hadapi. Persepsi ini membuat mereka merasa takut dinilai atau dihakimi saat menyampaikan masalah, sehingga memilih untuk tidak mau berbagi masalahnya kepada guru Bimbingan Konseling (BK), dan hanya memendam sendiri.

Seperti yang dicantumkan dalam hasil survei yang telah dilakukan oleh *Indonesia-National Adolescent Mental Survey (I-NAMHS)* yang merupakan penelitian survei skala nasional untuk kesehatan mental remaja, dimulai sejak 2018 dan pengumpulan data selesai pada 2021, ini melibatkan remaja 10-17 tahun. Survei I-NAMHS yang menyantumkan bahwa “Memilih mengatasi sendiri masalah remaja mereka” paling tinggi yaitu (43,8%) mereka merasa bahwa mereka ingin menangani masalah tersebut sendiri. Hasil dari survei tersebut dapat dilihat lebih lengkap pada tabel dibawah ini :

Gambar 1. 1 Halangan Mengakses Bantuan Kesehatan Mental



Source: *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*

Amirah Ellyza Wahdi, dosen dan peneliti kesehatan remaja Universitas Gadjah Mada (UGM) yang juga terlibat dalam survei I-NAMHS mengatakan bahwa Stigma "Masuk BK itu seakan seperti hukuman" menyebabkan siswa enggan mencari bantuan kepada guru Bimbingan Konseling (BK).

Fenomena psikologis siswa kelas X yang khas terlihat pada masa transisi dari tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Atas (SMA). Kelas X merupakan fase adaptasi krusial, di mana siswa tidak hanya menghadapi perubahan kurikulum dan metode pembelajaran yang lebih kompleks, tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya sekolah yang baru. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, remaja pada tahap ini berada pada krisis "Identitas vs. Kebingungan Peran" (*Identity vs. Role Confusion*) (Erikson, 1968), yaitu fase eksplorasi nilai, minat, dan tujuan hidup yang menuntut kestabilan emosional dan dukungan sosial. Perubahan dari lingkungan yang familiar di SMP menuju SMA yang lebih besar dan beragam sering kali memicu ketegangan emosional dan kesulitan penyesuaian diri (Herdiansyah, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa kegagalan beradaptasi dengan lingkungan baru dapat mengakibatkan gangguan psikologis, perasaan rendah diri, dan hambatan dalam interaksi sosial (Yakub, 2016). Dalam konteks ini, stres akibat tuntutan akademik, tekanan pergaulan, serta ekspektasi orang tua dan guru dapat menjadi hambatan signifikan bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan atau masalah mereka, sehingga rendahnya keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada siswa kelas X sering kali menjadi gejala awal dari kesulitan adaptasi yang lebih mendalam.

Keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan elemen yang sangat diperlukan dalam proses konseling sehingga siswa dapat dengan bebas menyatakan perasaan, pengalaman, dan masalahnya tanpa merasa khawatir atau gelisah. Walau begitu, masih terdapat banyak siswa yang merasa tidak nyaman untuk berbagi secara terbuka dengan guru Bimbingan Konseling (BK), entah karena kekurangan kepercayaan atau hal-hal lain yang memengaruhi sikap mereka. Ini bisa

menghalangi pencapaian hasil konseling yang optimal dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa (A. Rahmi, 2023).

Dalam teori hubungan interpersonal yang dikemukakan oleh Sidney Jourard, keterbukaan diri (*self disclosure*) dipandang sebagai langkah awal dalam membangun kedekatan dan kepercayaan. Keterbukaan diri memerlukan faktor pendukung, salah satunya adalah sikap positif dari pihak penerima, seperti sabar dan empati (Faizin, 2023). Hal ini diperkuat oleh teori Carl Rogers yang mengemukakan pentingnya sikap *unconditional positive regard* atau penerimaan tanpa syarat dari konselor terhadap klien, di mana klien akan merasa dihargai dan diterima sebagai secara penuh sebagai individu yang istimewa. Sehingga dengan penerimaan tanpa syarat ini, klien lebih terbuka dalam mengeksplorasi diri dan permasalahan yang mereka hadapi. Sabar merupakan bagian dari penerimaan tanpa syarat, ini akan membantu klien merasa aman untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya (Purwadi, 2021).

Islam hadir sebagai agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam, menawarkan beragam solusi untuk membantu manusia keluar dari berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan. Dalam ajaran Islam, umatnya dianjurkan untuk selalu mengedepankan kesabaran ketika dihadapkan pada ujian atau kesulitan. Kesabaran bukanlah konsep yang cukup dipahami secara teoritis semata, melainkan perlu diwujudkan dalam tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Nilai kesabaran tidak hanya mencakup aspek individu, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan sosial, seperti menumbuhkan empati, memahami dan merespons perasaan orang lain, serta membangun interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial. Salah satu wujud dari kesabaran dalam ranah sosial adalah kemampuan bekerja sama dalam menghadapi konflik tanpa menghakimi atau menyakiti pihak lain, melainkan berusaha menemukan solusi yang bijak. Dalam konteks pendidikan, terutama bagi seorang guru Bimbingan Konseling (BK), sabar menjadi sangat penting.

Menghadapi kompleksitas masalah siswa, terutama kesulitan mereka untuk terbuka dan adanya isu kesehatan mental, peran guru Bimbingan dan Konseling

(BK) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung menampilkan sebuah fenomena yang sangat menarik. Fenomena ini terletak pada implementasi sikap sabar yang aktif dan transformatif yang mereka tunjukkan. Berbeda dari stigma umum yang menganggap guru BK sebagai "polisi sekolah," guru-guru di MAN 1 justru menunjukkan kualitas personal yang luar biasa dalam mendengarkan, memahami, dan membimbing.

Ketertarikan ini muncul dari observasi awal dan wawancara pendahuluan yang mengindikasikan bahwa para guru BK di sekolah ini tidak hanya menjalankan tugas secara formal, tetapi juga berhasil mengubah persepsi siswa. Siswa tidak lagi melihat mereka sebagai figur yang menakutkan, melainkan sebagai tempat yang aman untuk bercerita. Sikap sabar yang mereka miliki bukanlah pasif, melainkan sebuah strategi yang disengaja untuk menciptakan lingkungan yang aman dan tidak menghakimi, yang pada akhirnya memotivasi siswa untuk melakukan keterbukaan diri.

Sesuai dengan pernyataan salah satu guru BK yang menyatakan Kesabaran guru Bimbingan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan suasana konseling yang nyaman, terbuka, dan penuh dukungan. Dengan sabar, siswa merasa lebih leluasa untuk menyuarakan kecemasan, perasaan pribadi, serta berbagai kekhawatiran yang mereka alami tanpa takut dihakimi atau didesak. Hal ini membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam berkomunikasi dan berinteraksi selama sesi konseling, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap efektivitas layanan konseling itu sendiri. Pendekatan yang digunakan dalam membangun kepercayaan siswa itu seperti sabar, empatik, dan *non-judgmental*, dengan tujuan menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa untuk berbagi masalah mereka. Pendekatan berbasis nilai agama juga menjadi salah satu strategi yang diterapkan, terutama mengingat latar belakang keislaman yang kuat di madrasah. Jika siswa kurang memiliki keterikatan dengan nilai agama, guru Bimbingan Konseling (BK) lebih mengutamakan pendekatan psikologis dan relasional, seperti membangun hubungan yang akrab dan menggunakan bahasa yang lebih netral agar siswa tetap merasa nyaman dan didengar. Dengan

fleksibilitas dalam pendekatan ini, layanan konseling menjadi lebih efektif dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan mereka (Wawancara TA, Guru Bimbingan Konseling (BK) di MAN 1 Kota Bandung, 19 November 2024).

Dengan demikian, penting untuk mengeksplorasi sabar yang harus dimiliki oleh guru Bimbingan Konseling (BK), agar dapat meningkatkan hubungan dan komunikasi antara siswa dan guru Bimbingan Konseling (BK), serta mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam menyampaikan masalah yang mereka hadapi. Sabar merupakan salah satu sikap yang mencerminkan ketenangan, pengertian dan keikhlasan dalam menerima siswa apa adanya maka dari itu akan terbentuk keadaan yang lebih nyaman pada siswa untuk lebih percaya dan terbuka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan konkrit tentang kualitas spiritual dan psikologis seperti sabar dapat menjadi kunci untuk memecah kebuntuan komunikasi, mengubah pola interaksi, dan pada akhirnya, menciptakan lingkungan konseling yang lebih efektif dan suportif bagi siswa, sehingga menjadikan penelitian ini sangat menarik dan relevan untuk dilakukan.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai **“Implementasi Sabar Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri (*Self disclosure*) Siswa Kelas X (Studi Kualitatif Deskriptif di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung)”**.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran sabar guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam layanan bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung?
2. Bagaimana gambaran keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa kelas X layanan bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung?

3. Bagaimana implementasi sabar yang dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling (BK) dalam meningkatkan *self disclosure* siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti mempunyai tujuan:

1. Untuk mengetahui gambaran sabar guru bimbingan konseling (BK) dalam layanan bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran keterbukaan diri (*self disclosure*) kelas X dalam layanan bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui implementasi sabar yang dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling (BK) dalam meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung

D. Manfaat Penelitian

Berikut dampak atau manfaat dari penelitian yang dilakukan, diantaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah peningkatan pengetahuan tentang bidang Tasawuf Psikoterapi dan Bimbingan Konseling. Selain itu, penelitian ini berguna bagi institusi atau lembaga, terutama yang terkait dengan jurusan tasawuf psikoterapi, dan bagi bidang lainnya.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktisnya ialah peningkatan pengetahuan penulis tentang bagaimana guru Bimbingan Konseling (BK) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bandung mengimplementasikan sabar untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa. Studi ini juga bisa membantu masyarakat umum, khususnya mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, untuk lebih memahami makna hidup manusia terlepas dari aspek spiritualnya.

E. Kerangka Berpikir

Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* yang diterjemahkan oleh Purwanto tahun 2024, memaparkan bahwa sabar yaitu proses menahan diri dari tindakan-tindakan yang didorong oleh hawa nafsu yang muncul akibat kondisi tertentu. Menurutnya, sabar merupakan salah satu tingkatan dalam agama, dan termasuk tahapan dalam perjalanan spiritual menuju Allah (suluk) (Al-Ghazali, 2024). Menurut Imam Al-Ghazali sabar memiliki beberapa aspek penting, yaitu:

- a. Pertama, Keberanian atau kegagahan, yang dibutuhkan saat seseorang berusaha bersabar dalam situasi pertempuran atau peperangan.
- b. Kedua, Sikap lemah lembut, yang diperlukan ketika bersabar dalam menahan atau meredam amarah.
- c. Ketiga, Lapang dada, yaitu sikap yang diperlukan saat menghadapi perubahan nasib, seperti saat hal yang menyenangkan berubah menjadi menyedihkan.
- d. Keempat, Zuhud, yang berarti kesediaan untuk bersabar terhadap kesenangan dan kemewahan dunia.
- e. Kelima, *Qana'ah*, atau kemauan untuk menerima dan merasa cukup puas dengan apa yang dimiliki pada saat ini.

Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, sabar adalah sikap tegar bersama Allah saat menghadapi berbagai ujian yang diberikan-Nya, dengan hati yang lapang dan tenang. Artinya, seseorang menghadapi ujian dengan kelapangan hati, bukan dengan perasaan sempit, emosi berlebihan, atau mengeluh. Sebagaimana dikutip oleh Musthafa Syaikh Ibrahim, terdapat tiga jenis kesabaran berdasarkan situasinya: *pertama*, kesabaran dalam melaksanakan segala perintah dan ketaatan; *kedua*, kesabaran dalam menjauhi segala larangan dan perbuatan dosa agar tidak terjerumus di dalamnya; dan *ketiga*, kesabaran dalam menerima takdir, agar tidak berujung pada kemarahan terhadap ketentuan Allah (Haryanti, 2008).

Menurut Sidney Jourard, dalam teori *Self disclosure*, keterbukaan diri atau *self disclosure* merupakan aspek penting dalam hubungan *interpersonal*. Ia berpendapat bahwa hubungan ideal adalah saat setiap orang yang terlibat bisa saling memahami

dan mengenal satu sama lain sepenuhnya. Keterbukaan diri (*self disclosure*) didefinisikan sebagai proses berbagi informasi pribadi dengan orang lain untuk membangun hubungan yang baik. Jourard menyatakan bahwa menjadi terbuka tidak hanya membuat seseorang merasa lebih dekat dengan orang lain, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental yang baik. Kepercayaan, lingkungan sosial, dan pengalaman juga menjadi faktor penting dalam proses ini, di mana Setiap orang perlu memikirkan waktu dan situasi yang tepat sebelum membuka diri (Nurdin, 2020).

Menurut Joseph A. Devito, keterbukaan diri (*self disclosure*) adalah jenis komunikasi di mana seseorang membagikan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui orang lain. Devito mengidentifikasi lima dimensi penting dalam keterbukaan diri (*self disclosure*):

- a. *Amount*, yaitu frekuensi dan durasi keterbukaan;
- b. *Valence*, kualitas positif atau negatif dari informasi yang disampaikan;
- c. *Accuracy*, yakni ketepatan dan kejujuran dari informasi yang diberikan;
- d. *Intention*, tujuan yang mendasari pengungkapan; dan
- e. *Intimacy*, atau tingkat kedalaman informasi yang dibagikan.

Devito menekankan bahwa keterbukaan diri yang dilakukan dengan tepat dapat memperkuat hubungan antarpribadi (DeVito, 2012).

Menurut Nofembri keterbukaan diri (*self disclosure*) merujuk pada proses di mana seseorang berbagi informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain. Informasi yang disampaikan dapat meliputi berbagai hal, seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pandangan, harapan, dan aspek pribadi lainnya. Proses pengungkapan diri ini harus dilandasi oleh kejujuran dan keterbukaan, sehingga informasi yang diberikan bukan sekadar penampilan luar, kepura-puraan, atau kebohongan, melainkan gambaran diri yang sesungguhnya, tanpa hanya menonjolkan sisi positif saja (Nofembri, Fitria, & Radyuli, 2021).

Pendekatan *Person Centered Therapy* dikembangkan oleh Carl R. Rogers, yang meyakini bahwa manusia bersifat rasional, dapat bersosialisasi, dan mampu menentukan arah hidupnya sendiri. Teori ini berlandaskan pada beberapa konsep

utama, seperti pemahaman tentang diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, serta hakikat kecemasan (Chasanah, 2018).

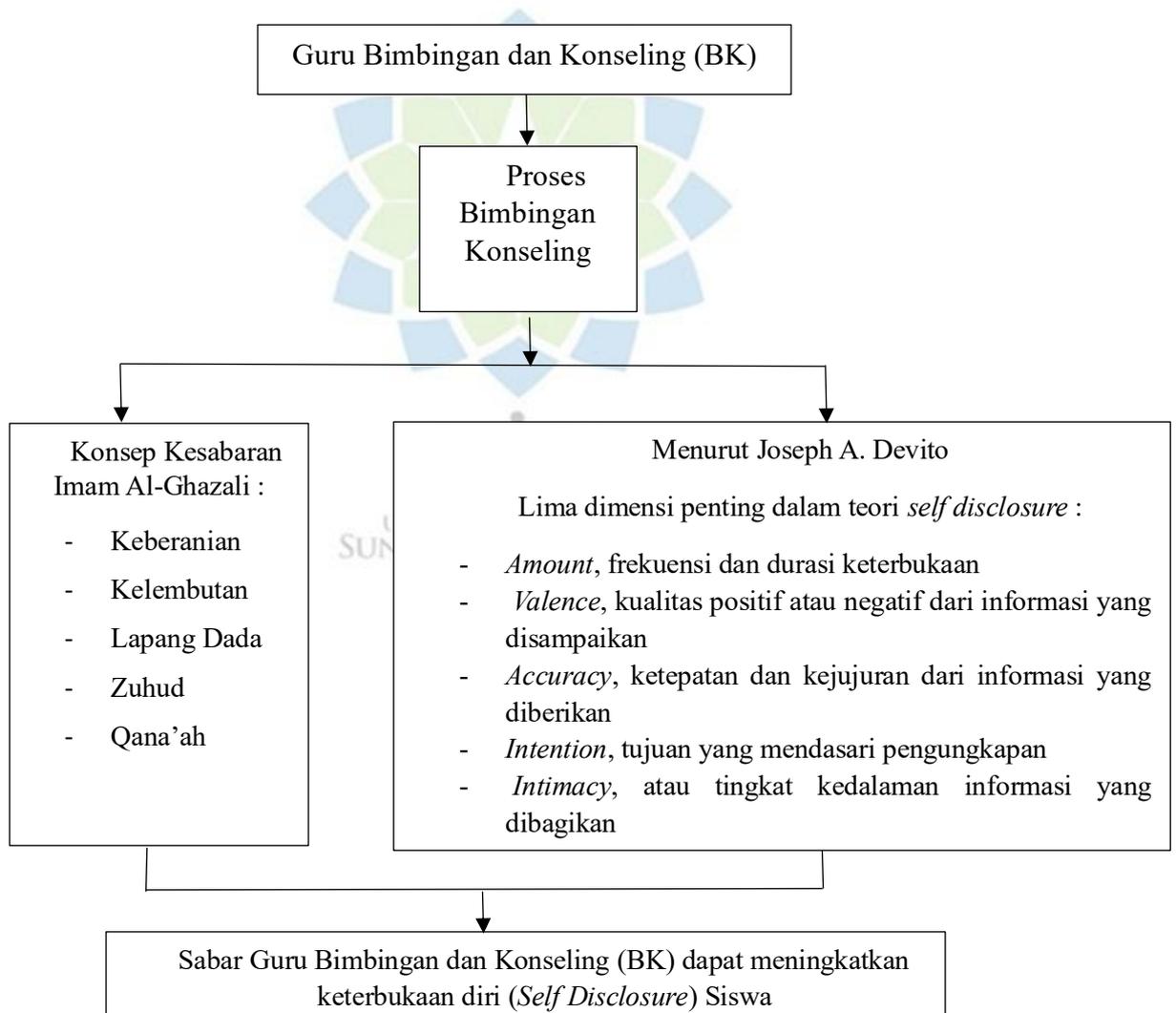
Menurut Rogers dalam (Zucconi, 2015) Pendekatan terapi berpusat pada klien (*Person Centered Therapy*) bertujuan mendorong individu agar berkembang secara otonom dan mencapai potensi dirinya, dengan penekanan utama pada pribadi klien, bukan pada detail masalah yang dihadapinya. Carl Rogers menekankan bahwa esensi dari terapi ini bukan hanya menyelesaikan permasalahan yang muncul, melainkan mendampingi klien dalam proses pertumbuhan diri agar mampu belajar dari pengalaman saat ini serta memiliki kesiapan mental menghadapi tantangan di masa depan. Model ini tidak berfokus pada pencarian akar masalah maupun solusi terbaik, melainkan pada pembentukan hubungan terapeutik yang hangat dan terbuka. Melalui relasi ini, klien diberi ruang untuk mengelola proses penyembuhan dirinya secara sadar dan bertanggung jawab (Ratnawati, 2017).

Carl Rogers dalam (Chasanah, 2018) menetapkan 3 karakteristik yang harus dimiliki konselor dalam menciptakan perkembangan pada individu untuk dapat bergerak maju dan menjadi apa yang mereka mau yaitu :

- a. *Congruence (genuineness/ realness)*; Konselor harus menyadari dan memahami setiap perasaan yang ia alami serta mampu mengomunikasikannya secara terbuka. Rogers menegaskan bahwa meskipun konselor adalah manusia yang tidak bisa sepenuhnya autentik, ia tetap perlu mendengarkan dirinya sendiri, memahami kompleksitas emosinya, serta menerima perasaan yang ia alami maupun yang dirasakan oleh orang lain.
- b. *Unconditional positive regard* (Penerimaan tanpa syarat); konselor harus dapat memahami bahwa setiap orang yang dihadapinya memiliki nilai-nilai sendiri, kebutuhan-kebutuhan yang berbeda dengan yang lainnya. Setiap individu akan belajar bertingkah laku baru, belajar bertingkah laku positif dan akan terjadi perubahan yang sangat efektif bila selama proses konseling suasana kondusif, yaitu klien memperoleh pengalaman acceptance yaitu pengalaman dipahami, dicintai dihargai dan rasa aman tanpa syarat.

- c. *Accurate empathic understanding* (Pemahaman empati yang akurat); Seorang konselor perlu memiliki kemampuan untuk memahami perasaan dan pengalaman orang lain, khususnya mereka yang datang untuk meminta bantuan. Empati berarti melihat situasi dari sudut pandang klien, bukan dari cara pandang pribadi konselor. Rasa empati ini tidak cukup hanya dirasakan, tetapi juga harus terlihat dalam sikap dan cara berinteraksi. Untuk itu, konselor perlu memiliki kestabilan emosi agar bisa mengesampingkan nilai-nilainya sendiri tanpa larut dalam pandangan dan perasaan klien.

Gambar 1. 2 Kerangka Berpikir



F. Permasalahan Utama

Penelitian ini berawal dari permasalahan rendahnya keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini ditandai dengan masih banyaknya siswa yang merasa takut, tidak nyaman, bahkan enggan untuk berbagi masalah pribadi kepada guru Bimbingan Konseling (BK). Siswa lebih memilih memendam perasaan karena khawatir akan dinilai atau dihakimi, sehingga peran guru BK sering kali disalahartikan sebagai pemberi hukuman atau “polisi sekolah”. Kondisi ini semakin menonjol pada siswa kelas X yang berada pada masa transisi dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Atas (SMA). Fase ini merupakan tahap adaptasi yang krusial, di mana siswa tidak hanya menghadapi perubahan kurikulum dan metode pembelajaran yang lebih kompleks, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, siswa kelas X berada pada tahap “Identitas vs. Kebingungan Peran” (*Identity vs. Role Confusion*), sehingga rentan mengalami kebingungan, kecemasan, dan kesulitan menjalin relasi yang berpengaruh pada rendahnya keterbukaan diri. Dalam konteks tersebut, sabar menjadi kunci utama yang harus dimiliki oleh guru BK agar mampu menciptakan suasana konseling yang aman, terbuka, dan membangun kepercayaan siswa. Namun, dalam penelitian ini belum diketahui secara mendalam bagaimana pemahaman sabar tersebut diterapkan oleh guru BK. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang membahas tentang implementasi sabar guru BK dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas X di MAN 1 Kota Bandung, dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran praktis serta menjadi rujukan positif bagi guru BK di sekolah-sekolah lain.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan judul penelitian yang penulis ambil, ada beberapa kajian yang pernah dilakukan oleh para peneliti lain yang memiliki keterkaitan secara teoritis maupun praktis. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk menguraikan beberapa hasil kajian sebelumnya yang relevan sebagai landasan komparatif dan

penguat argumentasi dalam penelitian ini. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Jurnal Psikologi, Vol. 18, No. 1, 2022. Penelitian oleh Anri Saputra, Kadar, dan Vivik Shofiah berjudul "*Sabar dan Tawakkal Sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa*" bertujuan mengkaji hubungan antara sabar, tawakkal, dan stres pada guru SLB di Pekanbaru. Dengan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini menggunakan skala psikologis untuk mengukur variabel-variabel penelitian, dengan 164 guru sebagai subjek. Hasil analisis menunjukkan bahwa tawakkal berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan stres, sementara sabar memiliki kontribusi tidak langsung melalui tawakkal. Kesamaan dengan penelitian ini adalah menyoroti peran penting sikap sabar bagi kesejahteraan guru. Perbedaannya, penelitian ini akan meneliti sikap sabar guru bimbingan konseling untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, menggunakan pendekatan kualitatif (Saputra, Kadar, & Shofiah, 2022).
- b. Jurnal Al Husna, Vol. 4, No. 3, Desember 2023. Penelitian oleh Amalia Rahmanita, Yulia Hairina, dan Musfichin berjudul "*Tingkat Kesabaran Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus Di SDN-SN Pasar Lama 3 Banjarmasin*" bertujuan untuk mengukur tingkat kesabaran guru pendamping dalam mendampingi anak-anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 38 subjek guru pendamping di SDN-SN Pasar Lama 3 Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesabaran guru pendamping berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata (mean) 121,87, dan aspek yang paling tinggi adalah pengendalian diri, sementara aspek yang paling rendah adalah sikap tenang. Kesamaan dengan penelitian ini adalah fokus pada peran penting sikap sabar guru dalam profesi pengajaran, sementara perbedaannya terletak pada objek penelitian yaitu penelitian yang akan dilakukan berfokus pada guru bimbingan konseling, menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif (Rahmanita, Hairina, & Musfichin, 2023).
- c. Jurnal berjudul "*Integrasi Konsep Sabar dalam Pendidikan Akhlak dan Psikologi*" yang diterbitkan pada 2022 oleh Nurul Wahyuni dan Fadriati

bertujuan mendeskripsikan konsep kesabaran dalam pendidikan akhlak Islam yang diintegrasikan dengan psikologi positif. Penelitian ini merupakan studi pustaka kualitatif dengan data dari literatur yang dianalisis menggunakan metode Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesabaran berperan dalam kebahagiaan, pengendalian diri, dan meningkatkan kualitas hidup. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada konsep kesabaran. Perbedaannya, penelitian ini lebih berfokus pada aspek penerapan sikap sabar guru bimbingan konseling untuk mendukung keterbukaan diri siswa di sekolah menengah atas (Wahyuni & Fadriati, 2022).

- d. Jurnal berjudul "*Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Peningkatan Self-Disclosure*" oleh Laela Nabita Irawan, Sabar Lesmana, dan Dwi Endrasto Wibowo yang diterbitkan pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa kelas XI di SMK Tridaya Sakti Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi Experimental Design dalam bentuk Nonequivalent Control Group Design. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perilaku *self-disclosure* siswa setelah diberikan treatment problem solving, dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$. Kesamaan dengan penelitian ini adalah membahas peningkatan *self-disclosure* (keterbukaan diri) siswa sebagai tujuan utama., sementara perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian yang akan dilakukan akan berfokus pada implementasi sikap sabar guru BK serta menggunakan pendekatan kualitatif (Irawan, Lesmana, & Wibowo, 2022).
- e. Skripsi berjudul "*Kesabaran dalam Mengajar pada Guru SLB di Pekanbaru*" oleh Wassy Suhada dari Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau (2021), bertujuan untuk mengetahui tingkat kesabaran guru SLB di Pekanbaru dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti jenis kelamin, lama mengajar, dan usia. Penelitian ini menggunakan kuantitatif, menggunakan skala kesabaran berdasarkan teori Subandi, penelitian ini menemukan bahwa tingkat kesabaran dipengaruhi oleh usia dan pengalaman mengajar. Kesamaan dengan

penelitian ini adalah adanya fokus pada sikap sabar sebagai variabel utama pada guru. Perbedaannya, penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif untuk mengeksplorasi implementasi sikap sabar guru BK dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa (Suhada, 2021).

