

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Setiap individu pasti memiliki permasalahan yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena adanya hambatan dalam komunikasi. Setiap individu perlu berusaha untuk menyampaikan perasaan yang mereka rasakan demi mengurangi masalah yang mereka hadapi. Perasaan tersebut bisa disampaikan kepada orang yang dipercaya, seperti orang tua, teman, atau guru. Jika seseorang tidak mempercayai orang lain, maka ia akan kesulitan dalam mengekspresikan masalahnya, yang mengakibatkan kurang keterbukaan diri. Kedalaman keterbukaan diri seseorang pastinya ditentukan oleh seberapa nyaman mereka berinteraksi dengan orang lain, termasuk komunikasi dengan teman dan keluarganya (Devito, 2011).

Menurut (Supratiknya, 1995) keterbukaan diri juga bisa dilakukan secara verbal dengan cara menyampaikan ide, pemikiran, dan pendapat, merespon pesan atau informasi dari orang lain serta berusaha mencari solusi untuk masalah yang ada. Dalam membangun sebuah hubungan, kita cenderung menyukai individu yang mampu mengekspresikan diri mereka sesuai dengan situasi. Ini sering terjadi dalam kehidupan siswa di sekolah. Siswa yang sulit dalam mengekspresikan diri akan cenderung mengalami kesulitan beradaptasi, kurang percaya diri, tidak konsisten, tertutup, dan sulit untuk diandalkan.

Ketidakmampuan untuk berbagi informasi dengan teman-temannya akan berdampak pada kesehatan jiwa, yang dapat memicu berbagai masalah psikologis pada murid.

Seperti hal-nya yang dikutip (Rakhmat, 2003) bahwa komunikasi yang berhasil seharusnya menghasilkan minimal lima hal: pemahaman, kesenangan, dampak terhadap sikap, hubungan yang lebih baik, serta tindakan. Oleh karena itu seseorang sering kali bersikap terbuka, berbagi informasi mengenai berbagai hal yang berhubungan dengan dirinya kepada orang lain dalam hubungan tersebut. Proses ini dikenal sebagai pengungkapan diri. Pengungkapan diri adalah bentuk komunikasi di mana kita menyampaikan informasi mengenai diri kita yang biasanya kita sembunyikan (DeVito, 1997). Melalui pengungkapan diri, komunikasi dapat menjadi lebih efektif dalam membangun hubungan yang lebih bermakna. Semakin sering seseorang melakukan pengungkapan diri, kehidupan sosial mereka menjadi lebih beragam serta beban pikiran mereka terasa lebih ringan dibandingkan dengan mereka yang cenderung menutup diri.

Dalam lingkungan pendidikan, *self-disclosure* atau keterbukaan diri siswa memainkan peran penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung proses pembelajaran. Keterbukaan diri memungkinkan siswa untuk mengekspresikan perasaan, pengalaman, serta tantangan yang dihadapi, sehingga mereka dapat memperoleh dukungan dari teman, guru, maupun konselor. Namun, tidak semua siswa memiliki keberanian untuk membuka diri, terutama jika konsep diri mereka masih berkembang atau

mengalami hambatan psikologis seperti rasa takut dihakimi, rendahnya kepercayaan diri, atau kecemasan sosial. Masalah penyesuaian sosial pada umumnya lebih banyak dirasakan pada usia remaja. Siswa SMP adalah individu yang sedang berada di fase perkembangan akhir masa kanak-kanak dan mulai memasuki periode remaja. Biasanya usia mereka berkisar antara 12-15 tahun. (Hurlock, 1980) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa yang paling menantang dalam hal penyesuaian sosial.

Self-disclosure sangat diperlukan oleh remaja karena fase ini adalah waktu dimana individu belajar untuk memberi dan menerima dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Sejalan dengan perkembangannya, remaja diperlukan untuk lebih beradaptasi dengan lingkungan sosial yang lebih besar dan variatif. Kemampuan keterbukaan pada diri remaja akan mendukung mereka dalam meraih keberhasilan akademik dan penyesuaian diri. Jika seorang remaja tidak memiliki kemampuan *self-disclosure*, maka ia akan mengalami hambatan berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya, di lingkungan sekolah seringkali terlihat adanya komunikasi yang kurang efektif antara siswa dan guru, serta antar siswa. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya sifat terbuka (*self-disclosure*) dari siswa. Hal ini dapat terlihat dari tanda-tanda seperti ketidakmampuan untuk mengungkapkan pendapat, menyampaikan ide atau gagasan yang ada dalam dirinya, serta perasaan cemas atau takut sangat ingin menyampaikan pendapat, seperti yang diungkapkan oleh (Supratiknya, 1995).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nur'aini Hasna mahasiswa UPI mengenai kasus *self-disclosure* siswa yang dijumpai di SMP Negeri 35 Bandung, dari hasil penelitian yang dilakukannya tersebut ditemukan fenomena di mana siswa tidak mampu mengungkapkan informasi mengenai dirinya dengan baik. Banyak siswa yang cenderung memberikan sedikit informasi tentang dirinya kepada orang lain, atau sebaliknya siswa justru cenderung terlalu banyak berbagi informasi pribadi. Kasus kurangnya kemampuan *self-disclosure* yang terjadi di lapangan terlihat dari sejumlah siswa yang merasa kesulitan dalam membagikan masalah pribadi dan mengungkapkan perasaannya kepada orang lain. Di sisi lain ada juga siswa yang sangat percaya kepada pasangan mereka tanpa memikirkan resiko yang mungkin terjadi. Informasi tentang siswa tersebut pada akhirnya di salahgunakan oleh pasangannya dan disebarakan kepada pihak lain dan situasi ini menjadi resiko yang sangat serius. Dari kasus *self-disclosure* tersebut ternyata keterbukaan yang tidak tepat disampaikan malah akan membuat masalah menjadi rumit dan siswa tidak mau terbuka lagi. Remaja memang sangat rentan dalam pengambilan keputusannya karena mereka masih dalam masa labil dan tidak tau keputusan baik apa yang harus di ambil, oleh karena itu perlu untuk mendapatkan bimbingan dan arahan oleh orang dewasa agar dapat dengan tepat menyampaikan kapan dan kepada siapa harus mengungkapkan diri.

Selain penelitian yang dilakukan oleh Nur'aini di SMP Negeri 35 Bandung kasus *self-disclosure* siswa juga terjadi SMA Negeri 8 Gowa, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi Fany dkk. Diperoleh kasus yang terjadi pada salah satu siswa yang mengalami *bully-an* dan menunjukkan sikap *self-disclosure* yang rendah seperti sering menyendiri di dalam kelas, tidak berinteraksi atau bergaul dengan teman-temannya, dan saat memiliki masalah kurang terbuka kepada guru dan teman-temannya. Dari fenomena yang terjadi, terlihat bahwa siswa yang mengalami *bullying* dan memiliki tingkat pengungkapan diri yang rendah cenderung mudah merasa tertekan dan stress. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam menyampaikan atau membagikan cerita kepada orang-orang terdekatnya terkait persoalan-persoalan hidup yang dialaminya. Ketika, seseorang menghadapi masalah, sebaiknya dia membagikannya kepada orang-orang terdekat atau seseorang yang ia percaya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMP Plus Ar-Rahmat Cileunyi terdapat beberapa siswa di SMP Ar-Rahmat masuk ke dalam kategori tertutup, hal ini terjadi baik karena faktor masalah lingkungan keluarga, teman dan faktor penyebab lainnya yang dapat membuat siswa menjadi pribadi yang tertutup dan tidak punya tempat untuk bercerita dan berekspresi. Oleh karena itu, guru BK di SMP Plus Ar-Rahmat berinisiatif untuk melaksanakan konseling individu setelah melakukan bimbingan metode klasikal, siswa akan diminta untuk membuat konsep diri mereka dengan menggambar 5 jari yang berisi kelebihan diri, kekurangan, serta cita-cita yang

mereka inginkan. Untuk jari kelingking dan jari manis menuliskan kelebihan dirinya atau hal yang membuat siswa bangga dengan diri sendiri, jari tengah dan jari telunjuk menuliskan kekurangan diri atau salah satu hal yang membuat tidak bangga, dan untuk ibu jari menuliskan cita-cita yang ingin siswa capai. Siswa diminta untuk menuliskannya sesuai dengan keadaan dirinya. Dengan penggunaan teknik ini diharapkan selain agar dapat siswa terbuka, diharapkan juga siswa dapat mengetahui mengenai dirinya sendiri. Guru BK sebagai orangtua siswa di sekolah ingin siswa-siswa nya bisa merasa bebas untuk terbuka kepada guru BK dan tidak memendam masalah sendiri. Guru BK menyadari bahwa untuk membuat siswa agar bisa terbuka yakni dengan melakukan pendekatan serta menerapkan asas-asas di dalam konseling. Hal ini diharapkan dapat membuat siswa terbuka dan dapat percaya kepada guru BK. Dalam kasus *self-disclosure* yang peneliti temukan di SMP Plus Ar-Rahmat, guru BK melakukan konseling individu kepada siswa yang mempunyai permasalahan dan memendamnya sendiri. Setelah pengumpulan menggunakan metode menggambar 5 jari tadi, guru BK memanggil siswa untuk melaksanakan konseling individu. Dari adanya pelaksanaan tersebut guru BK menjadi mengetahui mengenai permasalahan tiap individu siswanya.

Konseling individu adalah salah satu dari berbagai jenis layanan yang diberikan kepada siswa yang mengikuti bimbingan dan konseling. Dalam bahasa *Anglo-Saxon* konseling berasal dari kata *sellan*, yang berarti menyerahkan atau menyampaikan. Konseling individu yang berfungsi untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah pribadinya. Selain itu, layanan

ini dianggap sebagai “jantung hatinya” program BK. Maksudnya adalah layanan konseling ini berdampak pada layanan lainnya. Menurut Willis (2011) bimbingan konseling individu adalah pertemuan yang dilakukan secara pribadi oleh konselor dan konseli, di mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berusaha membantu perkembangan pribadi klien serta mengantisipasi masalah yang akan datang. Bimbingan untuk pengembangan membantu potensi klien berkembang untuk mencapai taraf perkembangan terbaik.

Dari uraian pendapat para ahli diatas, konseling individu adalah suatu proses layanan individu yang membantu siswa yang memiliki masalah pribadi dan tidak dapat dipecahkan secara mandiri. Dengan bantuan konselor profesional atau gur BK di sekolah yang telah berpengalaman dalam membantu siswa memecahkan masalah mereka secara langsung. Diharapkan adanya layanan konseling individual di sekolah dapat membantu siswa memecahkan masalah pribadi. Dengan begitu memberi mereka kesempatan untuk merasa terbantu dan belajar dengan tenang.

Dalam teori *client-centered* menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung dalam proses konseling. Perlunya hubungan yang saling menghargai dan tidak memihak antara konselor dan klien dalam membantu individu mengatasi masalah kehidupannya. Maslow berpandangan bahwa terdapat hirarki kebutuhan pada manusia, mulai dari paling dasar sampai pada kebutuhan tertinggi. Ia membagi hirarki tersebut menjadi lima tingkatan dasar kebutuhan, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan

akan cinta dan kasih sayang, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan dihargai, dan kebutuhan aktualisasi diri. Untuk menjadi pribadi yang baik, kebutuhan aktualisasi adalah hirarki yang paling tertinggi dalam perkembangan seseorang.

Berdasarkan paparan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji hal masalah tersebut karena teknik yang digunakan untuk konseling individu ini belum banyak yang membahas. Maka dari itu peneliti mengangkat judul “Konseling Individu Untuk Meningkatkan *Self-Disclosure* Siswa”.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan diatas, maka perumusan masalah yang akan peneliti ambil, yaitu:

1. Bagaimana kondisi *self-disclosure* siswa di SMP Plus Ar-Rahmat Cileunyi, Kab. Bandung?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling individu untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMP Plus Ar-Rahmat Cileunyi, Kab. Bandung?
3. Bagaimana hasil proses konseling individu untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMP Plus Ar-Rahmat Cileunyi, Kab. Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Dilihat dari fokus penelitian diatas, maka tujuan adanya penelitian ini diantaranya, ialah:

1. Untuk mengetahui kondisi *self-disclosure* siswa di SMP Plus Ar-Rahmat Cileunyi, Kab.Bandung.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling individu untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMP Plus Ar-Rahmat Cileunyi, Kab. Bandung.
3. Untuk mengetahui hasil proses konseling individu untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa di SMP Plus Ar-Rahmat Cileunyi, Kab. Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Akademis

Kegunaan dari penelitian diharapkan dapat menambah wawasan pemikiran serta Khazanah mengenai ilmu pengetahuan dalam bimbingan konseling Islam, khususnya terkait dengan hubungan antara konsep diri dengan *self-disclosure* siswa. Dengan mengkaji bagaimana konseling individu yang berfokus pada penguatan konsep diri dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa dalam mengungkapkan pikiran serta perasaannya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur dan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Sekolah

Melalui penelitian diharapkan dapat diterapkan bagi praktisi bimbingan konseling Islam di sekolah lain agar dapat merancang dan

mengimplementasikan strategi konseling individu yang efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa menggunakan konsep diri.

b. Guru BK

Guru BK dapat membantu siswa mengembangkan pemahaman yang lebih positif mengenai diri siswa, sehingga dapat meningkatkan keterbukaan dalam berkomunikasi, bersosialisasi dan mencurahkan permasalahannya. Selain itu bagi konselor penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan sebagai pengembangan kurikulum Pendidikan untuk menekankan pentingnya penguatan konsep diri dalam proses pembelajaran dan bimbingan.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian dapat dipergunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor kesibukan orangtua terhadap keterbukaan siswa (*self-disclosure*).

1.5 Tinjauan Pustaka

1.5.1. Landasan Teoritis

a. Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu layanan yang terdapat di dalam bimbingan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor kepada seorang konseli secara tatap muka sehingga lebih intens dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah (Prayitno, 2015). Menurut Prayitno, konseling individu merupakan layanan yang bersifat sangat pribadi dan mendalam karena berlangsung melalui pertemuan langsung

antara konselor dan konseli. Melalui interaksi tatap muka, maka terjalin hubungan yang lebih erat dan terfokus, sehingga konselor mampu memahami masalah yang dialami konseli dengan lebih mendalam dan menyeluruh. Tatap muka memungkinkan terjadinya komunikasi nonverbal, seperti mimik wajah dan gerak tubuh, yang tidak dapat diperoleh melalui media lain. Hal ini sangat mendukung konselor dalam memahami perasaan dan keadaan psikologis konseli secara akurat.

Memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien dan agar siap menalani masalah yang bisa datang kapan saja (Willis S. , 2004). Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa konseling tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga untuk membekali klien agar siap menghadapi tantangan di kemudian hari. Klien tidak sekadar dibantu menyelesaikan persoalan, tetapi juga diarahkan untuk menjadi pribadi yang mandiri, Tangguh secara mental, dan mampu mengambil keputusan dengan bijak. Konseling individu memiliki dua tujuan (Prayitno, 2002), yakni tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umumnya ialah untuk mengentaskan masalah klien. Sedangkan tujuan khususnya ialah agar klien memahami seluk beluk masalahnya secara mendalam serta komprehensif, masalah klien harus dientaskan dengan baik, mengembangkan dan memelihara potensi klien agar tetap diarah yang lebih positif, mencegah agar masalah klien tidak menjalar, serta sasaran yang bersifat advokasi.

Dalam pelaksanaannya konseling individu memiliki 3 metode yang bisa digunakan yaitu konseling direktif, konseling non-direktif, dan elektik. Untuk konseling direktif konselor akan berusaha mengarahkan klien sesuai dengan masalahnya. Selain itu, konselor juga memberikan nasihat, saran dan anjuran kepada klien. Penganut teori *behavioral counselling* dalam praktiknya biasanya menerapkan cara-cara diatas dalam melakukan konseling, oleh karena itu konseling ini dikenal berpusat pada konselor. Berbeda dengan konseling direktif tadi, konseling non-direktif lebih berpusat pada konseli atau klien karena munculnya kritik kepada konseling direktif. Konseling non-direktif dikembangkan berdasarkan teori *client centered* (konseling yang berpusat pada klien). Sedangkan untuk konseling eklektif merupakan gabungan dari metode konseling direktif dan non-direktif. Penerapan dalam metode eklektif ini dilakukan tergantung pada keadaan. Konselor akan menasehati dan mengarahkan klien sesuai dengan masalahnya kemudian dalam keadaan yang lain konselor akan membebaskan konseli untuk berbicara, sedangkan konselor akan mengarahkan saja (Tohirin, 2008). Dengan kata lain agar konseling yang sedang dilakukan berjalan dengan efektif dan efisien.

Dalam konseling individu konselor harus menggunakan keterampilan-keterampilan dasar konseling demi terciptanya hubungan yang efektif antara konselor dengan konseli. Dengan hubungan efektif yang sudah terbentuk, maka akan memudahkan konseli untuk lebih terbuka akan dirinya kepada konselor. Sebagaimana pendapat Brammer

dalam (Hariastuti, 2007) bahwa “ada lima kondisi yang dapat diciptakan oleh konselor dalam kegiatan konseling sebagai berikut: (1) empati; (2) kehangatan dan perhatian; (3) keterbukaan; (4) penerimaan dan penghargaan positif; (5) kekonkritan dan kekhususan. Dengan kepribadian konselor yang baik dan keterampilan dasar yang dimiliki merupakan peran yang dapat membantu keterbukaan diri konseli. Salah satu keterampilan konselor dalam melakukan konseling individu adalah keterampilan penguatan dan atau dukungan, keterampilan ini dimaksudkan untuk memberikan dukungan atau penguatan terhadap pernyataan positif klien (Mulawarman, 2006). Konseli atau siswa yang merasakan manfaat positif dari bantuan yang diberikan konselor akan cenderung lebih mudah mengungkapkan diri dibandingkan dengan yang merasakan secara negatif. Kurang terbukanya remaja dalam mengungkapkan diri dapat dipengaruhi oleh kepribadiannya. Tinggi rendahnya keterbukaan diri dalam layanan konseling individu dapat dipengaruhi oleh banyak faktor baik dari dalam maupun luar diri.

Kode etik merupakan seperangkat aturan yang tertulis disusun secara sistematis berdasarkan nilai-nilai moral yang berlaku di masyarakat maupun dalam lingkungan profesional, dengan tujuan untuk menjadi pedoman perilaku bagi para anggotanya (Rufaedah, 2022). Dalam praktiknya kode etik berfungsi sebagai alat pengingat dan pengendali, terutama ketika terjadi pelanggaran atau penyimpangan yang dapat merugikan individu, profesi, atau masyarakat secara umum (Ummah,

2019). Kode etik di dalam bimbingan dan konseling berfungsi sebagai rujukan dalam menentukan sikap, tindakan, serta batasan yang harus dijaga oleh konselor agar proses bimbingan dan konseling berjalan secara profesional, etis dan bertanggung jawab. Dengan adanya kode etik, konselor diharapkan mampu menjaga integritas profesi serta menjamin bahwa setiap layanan yang diberikan tetap menghormati hak, martabat, dan kebutuhan konseli sesuai dengan norma yang berlaku (Basuki, 2021). Keberadaan kode etik sangatlah penting tidak hanya sebagai panduan formal, tetapi juga sebagai bentuk pengendalian diri bagi konselor dalam menghadapi berbagai situasi yang sensitif. kode etik membantu konselor untuk tetap bersifat objektif, menghargai privasi konseli, serta menghindari penyalahgunaan kekuasaan dalam hubungan konseling. Oleh karenanya adanya kode etik ini konseli dapat terbuka kepada konselor tanpa perlu khawatir adanya pelanggaran. Karena pelanggaran kode etik yang dilakukan oleh konselor tidak hanya mencederai integritas profesi, tetapi juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif baik secara pribadi maupun institusional.

b. *Self-Disclosure*

Keterbukaan diri merupakan bentuk komunikasi dimana individu membagikan informasi mengenai dirinya yang umumnya dirahasiakan. Keterbukaan diri adalah bentuk dari komunikasi. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) adalah suatu tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain. Informasi pribadi ini mencakup

berbagai aspek seperti pandangan atau pendapat, minat dan hobi, latar belakang, kondisi fisik, keuangan, serta karakter. Menurut Lumsden (Gainau, 2009) keterbukaan diri dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempererat hubungan. Keterbukaan diri memiliki peran penting dalam menciptakan hubungan yang harmonis dengan orang lain. Ketika individu mau menyampaikan isi pikiran, perasaan, atau pengalaman pribadinya, komunikasi menjadi semakin tulus dan bermakna. Selain mempererat kedekatan dalam hubungan, hal ini juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri karena individu belajar untuk menerima dirinya secara utuh. Melalui sikap terbuka, orang lain pun lebih mudah memahami serta menghargai kita, yang pada akhirnya membangun hubungan yang hangat dan saling mendukung. Altman & Taylor mengemukakan ada lima aspek dalam *self-disclosure* yaitu: ketepatan, kondisi, keintensifan, kedalaman, dan keluasan. Jika suatu hubungan berkembang menjadi lebih dekat maka keterbukaan diri akan semakin meningkat dan dirasakan langsung oleh individu yang bersangkutan dengan nyaman (Maryam, 2009).

Selain itu keterbukaan diri dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas. Tanpa keterbukaan diri individu cenderung mendapat penerimaan sosial yang kurang baik sehingga berpengaruh pada perkembangan kepribadianya. Dalam berkomunikasi, manusia pada dasarnya menunjukkan sikap terbuka. Dengan sikap ini, seseorang dapat menyampaikan informasi mengenai dirinya kepada orang lain,

memperkuat kedekatan, dan membangun rasa saling percaya. Namun tidak semua orang memiliki untuk berkomunikasi dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Johnson (Gainau, 2009) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk membuka diri (*self-disclosure*) dapat mengekspresikan diri dengan baik, terbukti mampu beradaptasi (*adaptive*), percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, memiliki sifat positif, lebih objektif dan terbuka.

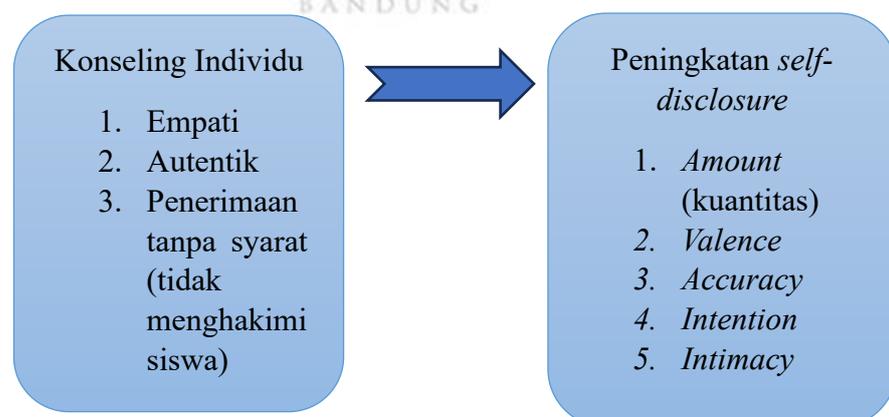
Tidak semua siswa memiliki kemampuan untuk membuka diri kepada orang lain karena mereka enggan jika informasi pribadi tentang diri mereka diketahui orang lain. Apalagi anak yang sudah menginjak remaja, mereka biasanya sangat sulit untuk terbuka kepada orang tuanya, keluarga apalagi guru di sekolah mereka. Oleh karena itu guru BK di Sekolah Menengah Pertama Plus Ar-Rahmat melakukan konseling individu dengan menggunakan konsep diri, agar siswa mau terbuka dan menceritakan mengenai dirinya. Serta ingin membuat siswa merasa nyaman untuk bercerita kepada guru BK. Dengan pendekatan *client-centered* guru atau konselor berperan sebagai fasilitator yang menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung, memungkinkan siswa untuk mengembangkan konsep diri yang positif dan meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Teori *Person-Centered* atau *Client-Centered* merupakan pendekatan humanistik yang dikembangkan oleh Carl R. Rogers pada awal 1940-an menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang didasarkan

pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian untuk mendukung pertumbuhan pribadi klien.

1.5.2 Kerangka Konseptual

Keterbukaan diri atau *self-disclosure* adalah kemampuan seseorang untuk membagikan informasi diri kepada orang lain. Dalam lingkungan pendidikan, keterbukaan siswa sangat penting untuk menciptakan hubungan sosial yang positif dan mendukung proses belajar. Namun, tidak semua siswa merasa mampu untuk membuka diri, terutama ketika perkembangan konsep diri mereka masih dalam proses atau terhambat oleh masalah psikologis seperti ketakutan akan penilaian, rendahnya rasa percaya diri, atau kecemasan sosial. Konsep diri mengacu pada pandangan dan keyakinan seseorang mengenai dirinya, yang berkembang melalui pengalaman pribadi, interaksi dengan orang lain, dan proses introspeksi.

Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual



Menunjukkan dugaan alur proses di mana konseling individu berkontribusi pada penguatan konsep diri, yang pada gilirannya meningkatkan *self-disclosure* siswa. Konseling individu adalah metode yang bisa digunakan untuk membantu siswa dalam membangun konsep diri yang lebih baik. Melalui sesi konseling individu siswa dapat memahami diri mereka dengan lebih mendalam dan belajar untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan serta pengalaman yang mereka miliki.

1.6 Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Plus Ar-Rahmat, yang beralamat di Jalan Villa Bandung Indah No.05 RT 01/07, Desa Cibiru Wetan, Kecamatan Cileunyi, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan SMP Plus Ar-Rahmat sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah ini memiliki komitmen terhadap pengembangan potensi siswa melalui pendekatan individual, termasuk layanan konseling. Hal ini sejalan dengan fokus penelitian yang sedang peneliti ambil.

2. Paradigma Penelitian

Paradigma adalah kumpulan konsep yang saling terkait secara logis dan membentuk suatu kerangka berpikir membantu untuk memahami, menafsirkan, dan menjelaskan kenyataan serta masalah yang dihadapi (Putra, 2009). Paradigma merupakan bagian dari kesepakatan terbesar

di dunia ilmiah yang berfungsi untuk membedakan satu komunitas ilmiah dari yang lainnya (Creswell, 2016).

Penelitian menggunakan paradigma interpretatif, yang berfokus pada pemahaman arti subjektif yang diberikan oleh siswa terkait pengalaman mereka dalam melaksanakan konseling individu, penguatan konsep diri, dan peningkatan *self-disclosure*. Paradigma interpretatif mengutamakan pemahaman terhadap sudut pandang individu. Di mana diharapkan siswa mampu menyampaikan pandangan dan emosi mereka secara mendalam terkait pengalaman konseling yang mereka jalani. Konseling individu bertujuan untuk membantu siswa mengatasi berbagai tantangan emosional dan psikologis yang dihadapi. Melalui proses ini, siswa dapat mengeksplor perasaan mereka, mengidentifikasi masalah yang mengganggu, dan menemukan solusi yang sesuai.

Selain itu, peningkatan *self-disclosure* atau keterbukaan dalam berbagi perasaan serta pikiran menjadi salah satu fokus utama. Keterbukaan yang positif dapat memperkuat hubungan antar pribadi dan mendukung proses bimbingan. Penelitian ini akan menganalisis bagaimana siswa merasa lebih nyaman untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka setelah mengikuti sesi bimbingan.

3. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode pendekatan kualitatif, karena fokus penelitian diarahkan untuk memahami fenomena secara mendalam,

bukan untuk mengukur dengan angka. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menggambarkan secara utuh proses konseling individu dalam meningkatkan *self-disclosure* siswa, berdasarkan pengalaman nyata yang terjadi di lapangan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus (*case study*). Metode studi kasus dipilih karena penelitian ini meneliti secara mendalam mengenai suatu kasus keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa yang mengikuti layanan konseling individu. Melalui metode ini, peneliti dapat memahami secara menyeluruh bagaimana proses konseling individu dilakukan, respon siswa selama mengikuti layanan, serta perubahan yang terjadi setelah konseling.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang bersifat deskriptif dan diperoleh dari hasil penelitian di lapangan. Merupakan jawaban atas penelitian yang diajukan terhadap fokus penelitian. Data tersebut mencakup pelaksanaan konseling individu yang bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa, serta menggambarkan faktor-faktor keberhasilan layanan konseling individu dalam membantu siswa mengembangkan keterbukaan diri

b. Sumber data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 2 sumber data, yaitu:

1. Data Primer

Dalam penelitian ini informasi utama diperoleh dari observasi, wawancara serta pengumpulan dokumentasi yang dilakukan selama penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru BK SMP Plus Ar-Rahmat dan beberapa siswa kelas IX yang telah melaksanakan konseling individu setelah melakukan kegiatan konsep diri dengan menggunakan gambar 5 jari tangan.

2. Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2008), data yang tidak diperoleh langsung dari informan atau subjek penelitian, tetapi dari dokumen atau pihak lain. Peneliti memperoleh data sekunder berdasarkan buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu lainnya yang berkaitan dan dapat menunjang perolehan data yang diperlukan. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai referensi yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, skripsi, dan laporan penelitian terdahulu yang membahas mengenai konseling individu maupun keterbukaan diri (*self-disclosure*). Data sekunder digunakan sebagai bahan pendukung untuk memperkuat hasil temuan di lapangan, serta memberikan landasan teoritis dan empiris bagi penelitian yang dilakukan.

5. Informan dan Unit Analisis Data

a. Informan

Informan adalah individu yang dipilih karena dianggap memiliki pengetahuan, pengalaman, atau keterlibatan langsung

dengan fenomena yang diteliti. Dalam penelitian, informan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun informan yang dipilih yaitu:

- 1) Guru BK di SMP Plus Ar-Rahmat yang melaksanakan kegiatan konseling individu
- 2) Siswa kelas IX yang telah melaksanakan kegiatan tersebut.

b. Unit Analisis

Menurut Arikunto (2013) Unit analisis merupakan satuan yang menjadi fokus penelitian, dapat berupa individu, kelompok, objek, atau konteks dari suatu kejadian sosial, seperti tindakan individual atau kelompok yang dianggap sebagai objek dalam penelitian.

Unit analisis mencakup perilaku atau ciri-ciri yang sedang diteliti. Unit pengamatan merupakan tempat di mana informasi diperoleh mengenai unit analisis (Gulo W. , 2005).

c. Teknik Penentuan Informan

Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih informan. Metode dipilih karena memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memilih informan berdasarkan kriteria tertentu yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah cara pemilihan informan dengan pertimbangan khusus, yaitu individu yang paling paham mengenai topik yang diinginkan. Dalam penelitian, kriteria informan yang dipilih yaitu siswa yang pernah melaksanakan

konseling individu setelah pemberian kegiatan konsep diri serta guru BK yang telah menggunakan konsep ini.

6. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Menurut Sugiyono dalam Nasution (2020), observasi merupakan situasi dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung oleh mata indera agar lebih memahami konteks data di dalam keseluruhan keadaan sosial, sehingga dapat diperoleh perspektif yang menyeluruh. Menurut Arikunto (2006), observasi merupakan proses melihat secara langsung suatu objek yang ada di lingkungan yang sedang berlangsung, mencakup beragam kegiatan yang memperhatikan objek dengan memanfaatkan indera.

Penggunaan teknik observasi memungkinkan peneliti memperoleh data nyata dan faktual mengenai perilaku konseli dalam situasi sebenarnya, bukan hanya berdasarkan cerita atau pendapat. Dengan observasi, peneliti dapat melengkapi hasil wawancara dan dokumentasi sehingga data yang terkumpul menjadi lebih valid, lengkap, dan mendalam. Hal-hal yang dijadikan di dalam observasi penelitian ini meliputi sikap, perilaku, dan respon siswa selama mengikuti layanan konseling individu, khususnya pada aspek *amount*, *valence*, *accuracy*, *intention*, dan *intimacy*. Selain itu, peneliti juga mengamati interaksi antara konselor dengan siswa, suasana konseling, serta perkembangan keterbukaan siswa dari sesi

ke sesi. Dengan tujuan untuk memperoleh gambaran langsung mengenai proses konseling individu yang dilaksanakan, serta melihat perubahan perilaku siswa terkait keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada setiap tahap konseling. Observasi dilakukan untuk memastikan data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi nyata siswa di lapangan.

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode yang paling umum digunakan untuk mengumpulkan data penelitian kualitatif (Saroso, 2017). Wawancara memungkinkan peneliti memperoleh data yang mendalam dan detail mengenai pengalaman subjektif siswa. Melalui wawancara, peneliti dapat memahami makna yang dirasakan siswa, memperjelas informasi yang tidak bisa diamati secara langsung, serta melengkapi data hasil observasi dan dokumentasi sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif. Wawancara dilakukan kepada guru BK dan beberapa siswa kelas IX SMP Plus Ar-Rahmat. Dengan tujuan menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman, perasaan, dan pandangan siswa setelah mengikuti layanan konseling individu. Melalui wawancara, peneliti berusaha mengetahui sejauh mana siswa menunjukkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) serta faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keterbukaan tersebut.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang penting untuk mendukung dan melengkapi data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini, teknik dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung yang berkaitan dengan proses konseling individu maupun kondisi siswa. Dokumentasi ini bermanfaat untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi, sehingga data yang diperoleh lebih lengkap, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Dalam studi kualitatif penelitian, keabsahan data menjadi aspek penting guna memastikan bahwa hasil penelitian mencerminkan kondisi yang sesungguhnya. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2008) terdapat empat kriteria utama untuk menguji validitas data, yaitu: kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Untuk mencapai kredibilitas, peneliti melakukan triangulasi, dilakukan dengan cara membandingkan data dari berbagai sumber atau cara untuk memastikan konsistensi informasi yang diperoleh.

Penelitian dilakukan dengan melibatkan wawancara dengan berbagai narasumber, seperti siswa sebagai penerima layanan konseling individu, dan guru BK sebagai pelaksana. Bertujuan untuk memperoleh data yang lebih lengkap serta gambaran mengenai proses pelaksanaan layanan konseling individu.

8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan mengikuti model interaktif yang dikembangkan oleh Miles & Huberman (1984). Model penelitian ini terdiri dari tiga langkah utama yang dilakukan secara bersamaan dan berulang, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

a. Reduksi Data

Adalah proses untuk menyederhanakan dan memilih data yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi diringkas dan di seleksi untuk menemukan informasi yang paling relevan dalam konteks konseling individu dalam penguatan konsep diri dan *self-disclosure* siswa.

b. Penyajian Data

Dilakukan dengan mengatur data yang telah dipangkas ke dalam format yang lebih dipahami, seperti narasi deskriptif atau tabel. Penyajian ini membantu peneliti memahami data dan menemukan pola-pola yang muncul terkait dengan proses konseling individu yang dilakukan.

c. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Peneliti menyusun temuan-temuan berdasarkan data yang sudah disajikan. Kesimpulan ini kemudian diverifikasi melalui triangulasi data demi memastikan keabsahan dan kepercayaan temuan.

