

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan sebagai alat untuk mendorong pertumbuhan dan kemajuan suatu bangsa. Hal ini tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai sistem pendidikan nasional (SISDIKNAS) menyatakan Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dalam hal ini, pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek akademik semata, tetapi juga mencakup pengembangan karakter dan kepribadian peserta didik.

Salah satu potensi penting yang perlu dikembangkan dalam diri individu adalah kemampuan untuk bersikap terbuka, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. Menurut Lestari (2024) Keterbukaan diri atau *self-disclosure* merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi dalam pengungkapan diri ini bersifat deskriptif atau evaluatif. Pengungkapan diri menjadi dasar utama terbentuknya hubungan antarpribadi yang sehat dan erat. Menurut Birtchnell (1989 hal 1) menyatakan bahwa *self-disclosure* adalah interaksi antara setidaknya dua individu di mana salah satunya secara sengaja bermaksud

mengungkapkan sesuatu yang bersifat pribadi kepada orang lain. Keterbukaan diri menjadi landasan agar individu mampu mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya, serta mampu menerima masukan untuk pengembangan diri yang lebih baik. Keterbukaan diri memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Keterbukaan diri pada penelitian ini merujuk pada keterbukaan diri yang positif dimana bukan berarti segala hal tentang diri harus diungkapkan tanpa batas, melainkan selektif dalam berbagi informasi yang bermanfaat bagi hubungan *interpersonal*, seperti pengalaman belajar, pandangan hidup, atau perasaan yang relevan dengan situasi tertentu. Sikap ini membantu individu membangun hubungan yang sehat dan saling percaya tanpa harus mengorbankan privasi hal-hal yang bersifat sangat pribadi dan tidak pantas untuk dikonsumsi publik. Dalam praktiknya, keterbukaan diri yang positif mendorong seseorang untuk berani mengungkapkan hal-hal yang dapat mempererat hubungan sosial, tetapi tetap menjaga kerahasiaan informasi yang bersifat sensitif, seperti masalah keluarga, kondisi keuangan, atau pengalaman pribadi yang sebaiknya disimpan untuk diri sendiri atau hanya dibagikan kepada orang-orang yang benar-benar dipercaya. Hal ini penting untuk menjaga keseimbangan antara kejujuran dan kehati-hatian, sehingga keterbukaan diri dapat menjadi alat untuk memperkuat hubungan tanpa menimbulkan dampak negatif akibat terbukanya informasi yang seharusnya tetap menjadi privasi pribadi.

Keterbukaan diri memiliki urgensi yang tinggi dalam perkembangan pribadi dan sosial siswa karena menjadi dasar terbentuknya hubungan interpersonal yang sehat, komunikasi yang efektif, serta pemahaman diri yang mendalam. Dalam konteks pendidikan, keterbukaan diri memungkinkan siswa untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan mereka secara jujur, sehingga guru dan teman sebaya dapat memberikan respon yang sesuai dan mendukung. Tanpa keterbukaan diri, siswa cenderung memendam masalah, menghindari interaksi sosial,

dan merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat menghambat prestasi akademik serta kemampuan siswa untuk berkembang secara optimal. Oleh karena itu, keterbukaan diri merupakan keterampilan psikososial yang penting untuk dikembangkan sebagai bekal menghadapi dinamika kehidupan dan membangun relasi yang berkualitas di berbagai aspek kehidupan.

Dengan memiliki sikap terbuka, individu akan lebih mudah untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan, menerima kritik dan saran, serta mampu berdiskusi secara sehat di lingkungan pendidikan maupun sosial. Hal ini sejalan dengan prinsip penyelenggaraan pendidikan dalam UU No. 20 Tahun 2003 yang menekankan pentingnya keterbukaan dan partisipasi aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Ketika keterbukaan diri dikembangkan sejak dini di lingkungan pendidikan, maka peserta didik dapat lebih percaya diri untuk menyampaikan pendapat, mengevaluasi diri, serta menjalin interaksi yang sehat dengan orang lain.

Setianingsih (2014) Dalam interaksi sosial, penerimaan atau penolakan orang lain terhadap diri kita, serta cara mereka mengenal kita, bergantung pada sejauh mana kemampuan kita dalam mengungkapkan diri. *Self-disclosure* atau keterbukaan diri merupakan hal dalam memulai dan memperdalam ikatan emosional melalui proses bertahap dari pengungkapan informasi yang bersifat umum menuju keintiman yang lebih mendalam. Andrianie (2022) mengungkapkan bahwa keterbukaan diri merupakan salah satu faktor penting yang mendukung pemberian layanan bimbingan konseling yang dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Tinggi dan rendahnya keterbukaan diri seseorang dapat memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hubungan *interpersonal* maupun perkembangan psikologis individu. Individu dengan tingkat keterbukaan diri yang tinggi cenderung lebih mudah menjalin hubungan yang

sehat, memperoleh dukungan sosial, serta memiliki pemahaman diri yang lebih baik karena mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, serta pengalaman pribadinya secara jujur dan terbuka kepada orang lain. Sebaliknya, individu dengan keterbukaan diri yang rendah cenderung menarik diri, mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan, dan rentan terhadap gangguan emosional seperti stres, kecemasan, bahkan depresi karena ketidakmampuannya mengekspresikan diri secara optimal.

Namun demikian fakta dilapangan menunjukan bahwa *self disclosure* masih menjadi masalah yang terjadi saat ini Asmilasih (2022) pada penelitiannya mengatakan bahwa fenomena yang berkembang saat ini menunjukkan bahwa siswa lebih cenderung memanfaatkan media sosial untuk berbagi pendapat, keinginan, dan perasaan mereka. Media sosial juga sering digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi tertentu yang dialami oleh individu. Kebanyakan siswa mengalami kesulitan dalam mengungkapkan diri mereka secara langsung di antara teman sebayanya. Kesulitan dalam berinteraksi sosial pada dewasa awal (17 tahun - 23 tahun) dipengaruhi oleh pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu yang memunculkan rasa tidak percaya terhadap lingkungan sekitarnya ungkap Marfuah (2021)

Pada penelitian Setiawan (2019) ditemukan 78 siswa/siswi MA HM Tribakti mengalami keterbukaan diri yang rendah karena takut untuk mengemukakan pendapatnya atau menyampaikan perasaan yang mereka alami dengan teman sebaya dan orang disekitarnya termasuk pada guru dan orang tuanya. Wardana (2021) pada penelitiannya menyatakan bahwa 65% penyelesaian tugas akhir terhambat karena rendahnya keterbukaan diri, ini terjadi karena kesulitan yang dihadapi mahasiswa adalah kurangnya keterbukaan diri ke dosen pembimbing, jika keterbukaan diri tersebut rendah maka akan menghambat penyusunan tugas akhir.

Kondisi ini juga terjadi di SMA Negeri 2 Busungbiu pada data penelitian yang sudah dilakukan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terbuka yang diberikan kepada siswa di SMA Negeri 2 Busungbiu tepatnya dikelas XI IPA pada bulan Mei 2025. Kuesioner terbuka adalah angket yang memberikan kesempatan kepada responden untuk menjawab pertanyaan secara langsung dan bebas sesuai perasaan dan pengalaman pribadi tanpa pilihan jawaban yang ditentukan. Hasil kuesioner siswa kelas XI IPA menunjukkan bahwa sebanyak 75% siswa memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah. Sebagian besar siswa menyatakan enggan menyampaikan perasaan, pendapat, maupun permasalahan pribadi kepada teman, guru, maupun guru bimbingan dan konseling karena perasaan malu, takut dinilai negatif, khawatir rahasia tersebar, dan anggapan bahwa masalah mereka tidak penting untuk didengarkan.

Selain melalui kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara dengan dua orang guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Busungbiu untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam terkait kondisi keterbukaan diri siswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami hambatan keterbukaan diri karena adanya pikiran-pikiran irasional, seperti rasa malu, takut mendapat penilaian negatif dari orang lain, serta kekhawatiran rahasia pribadi mereka akan tersebar. Selain itu, beberapa siswa juga beranggapan bahwa menyampaikan permasalahan pribadi akan membuat mereka terlihat lemah atau membebani orang lain. Tidak sedikit pula siswa yang merasa bahwa masalah yang mereka alami tidak penting untuk didengarkan, sehingga memilih untuk memendam perasaan dan menghindari keterbukaan. Temuan ini memperkuat hasil kuesioner yang telah dilakukan sebelumnya dan menjadi dasar penting untuk merancang layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat membantu meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Rendahnya keterbukaan diri pada siswa sering kali disebabkan oleh adanya pikiran-pikiran negatif atau irasional yang muncul dalam diri mereka saat berinteraksi dengan orang lain.

Beberapa siswa memiliki anggapan bahwa jika mereka mengungkapkan perasaan atau masalah yang dihadapi, orang lain akan merespons secara negatif, mengejek, atau bahkan menjauhi Suranata (2013). Pikiran seperti "kalau saya cerita, pasti mereka akan menganggap saya lemah" atau "semua orang tidak bisa dipercaya" menjadi keyakinan yang tanpa disadari membatasi diri siswa untuk bersikap terbuka. Selain itu, muncul pula pikiran irasional bahwa membicarakan masalah pribadi hanya akan memperburuk keadaan atau membuat orang lain merasa terbebani, sehingga siswa lebih memilih memendamnya sendiri.

Pikiran-pikiran negatif dan irasional tersebut terbentuk dari berbagai pengalaman, asumsi, serta ketidaktepatan dalam menilai situasi sosial. Kondisi ini apabila dibiarkan dapat memperkuat pola pikir yang keliru dan berakibat pada rendahnya kemampuan siswa dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya untuk membantu siswa menyadari pikiran-pikiran negatif yang selama ini memengaruhi perilaku mereka, agar keterbukaan diri dapat berkembang secara lebih positif dan realistis Meinasty (2024).

Akibat yang ditimbulkan karena kurangnya keterbukaan diri siswa ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, baik secara pribadi maupun sosial. Siswa yang kesulitan untuk membuka diri cenderung menyimpan perasaan dan masalah mereka, yang dapat menyebabkan gangguan pada kesejahteraan emosional seperti kecemasan, stres, depresi, atau perasaan kesepian, karena mereka merasa tidak ada orang yang memahami mereka. Selain itu mereka juga tidak mampu berbicara di muka orang banyak, tidak mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan kepada banyak orang, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, ketidakmampuan mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif). Permasalahan yang tidak terselesaikan karena siswa tidak mampu terbuka mengeluarkan ide dan pendapatnya Setianingsih (2014). Dalam konteks akademik, siswa yang tertutup mungkin mengalami kesulitan dalam berpartisipasi aktif dalam

pembelajaran, yang akhirnya berdampak pada pemahaman materi dan prestasi akademik mereka. Secara keseluruhan, kurangnya keterbukaan diri dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan emosional, hubungan sosial, perkembangan pribadi, serta keberhasilan akademis siswa, yang membuatnya penting untuk mendukung mereka dalam meningkatkan kemampuan untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka.

Melihat dampak dari rendahnya keterbukaan diri maka diperlukan upaya pemecahan masalah yang tepat agar kondisi tersebut tidak berlarut-larut dan berdampak negatif terhadap perkembangan pribadi maupun hubungan sosial siswa di lingkungan sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling. Melalui proses konseling, siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan perasaan, pikiran, serta permasalahan yang dihadapi secara terbuka dalam suasana yang aman, nyaman, dan penuh penerimaan. Layanan konseling dapat menjadi media yang efektif untuk membantu siswa mengatasi hambatan dalam keterbukaan diri, sekaligus membangun kepercayaan diri dalam berkomunikasi dengan orang lain. Dengan adanya konseling, diharapkan siswa mampu lebih terbuka dalam menyampaikan apa yang dirasakan, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak dipendam sendiri dan dapat segera dicari solusinya bersama konselor atau guru Bimbingan dan Konseling (Rahma 2025)

Salah satu konseling yang tepat digunakan untuk mengatasi masalah kurangnya keterbukaan diri siswa adalah konseling kognitif behaviorial dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir yang mendasari perilaku siswa. Siswa yang mengalami kesulitan dalam membuka diri disebabkan oleh pikiran negatif atau ketakutan yang menghambat mereka untuk berbagi perasaan dan pengalaman sebagai contohnya siswa yang selalu menunduk saat berbicara, enggan menyampaikan pendapat di kelas, atau menghindari percakapan yang bersifat pribadi. Ketakutan akan penghakiman, pengalaman negatif di masa lalu, dan rendahnya harga diri adalah beberapa faktor yang berkontribusi pada tertutupnya seorang siswa. Dengan demikian secara teoritis

kesulitan siswa dalam membuka diri seringkali disebabkan oleh keyakinan negatif atau ketakutan yang menghambat ekspresi diri mereka. Dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, konselor dapat membantu siswa untuk mengenali dan menantang pikiran-pikiran tersebut, sehingga mereka dapat mengembangkan cara pandang yang lebih positif dan realistis terhadap diri mereka sendiri serta interaksi sosial yang mereka jalani Tobing (2015).

Keterbukaan diri yang rendah pada siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek komunikasi interpersonal, tetapi juga erat hubungannya dengan cara individu memproses informasi dan membentuk persepsi terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini, pendekatan kognitif behavioral menjadi sangat relevan untuk diterapkan. Pendekatan ini menekankan bahwa emosi dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh pikiran-pikiran yang dimilikinya. Beck (1979) menyatakan bahwa gangguan emosional terjadi bukan karena peristiwa itu sendiri, melainkan karena cara individu menafsirkan peristiwa tersebut secara kognitif. Corey (2013) menjelaskan bahwa konseling kognitif behavioral berfokus pada perubahan pikiran-pikiran keliru atau irasional sebagai kunci untuk mengubah perasaan dan perilaku.

Gladding (2011) menegaskan bahwa dalam konseling kelompok, intervensi kognitif mampu menciptakan kondisi untuk memodifikasi pikiran-pikiran negatif yang menghambat keterampilan sosial, termasuk keterbukaan diri. Sementara itu, Ellis (1994) menambahkan bahwa keyakinan irasional dapat diatasi dengan pendekatan kognitif melalui proses restrukturisasi pikiran, sehingga individu lebih mampu mengontrol emosi dan perilakunya. Selain itu, Meichenbaum (2002) menjelaskan bahwa dalam pendekatan ini, perubahan self-talk menjadi lebih positif akan membantu seseorang dalam membangun interaksi sosial yang sehat. Oleh karena itu, konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dipandang tepat dalam membantu siswa meningkatkan keterbukaan diri secara lebih rasional dan adaptif.

Barrett (2013) pada bukunya menjelaskan bahwa konseling kognitif merupakan suatu pendekatan konseling yang bertujuan membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Proses ini dilakukan melalui restrukturisasi kognitif, yakni mengubah pola pikir yang keliru, perilaku yang tidak sesuai, serta perasaan negatif. Sebab, pikiran negatif dan perasaan tidak nyaman yang dibiarkan dapat menyebabkan individu mengalami masalah psikologis yang lebih berat, seperti gangguan kecemasan hingga depresi.

Konseling dengan menggunakan teknik cognitive restructuring akan melatih konseli untuk memiliki persepsi baru dalam menghadapi berbagai persoalan dalam hidup. Melalui teknik cognitive restructuring, pikiran disfungsional individu dapat diubah menjadi pikiran yang lebih positif dalam mempersepsikan lingkungan dan diri sendiri (Rismawan 2024).

Proses konseling restrukturisasi kognitif melibatkan beberapa langkah yang bertujuan untuk mengubah pola pikir siswa. Teknik cognitive restructuring berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau lebih sehat ungkap (Rismawan 2024). Konselor akan membantu siswa dalam mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul ketika mereka dihadapkan pada situasi sosial, serta menggantinya dengan pikiran yang lebih konstruktif. Dengan cara ini, siswa diajarkan untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam berinteraksi dengan orang lain. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan pikiran, tetapi juga pada pengembangan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri. Pikiran negatif serta persepsi diri yang keliru merupakan hasil distorsi kognitif yang menjadi dasar munculnya perilaku bermasalah.

Konseling cognitive restructuring berupaya memperbaiki pikiran disfungsional tersebut agar menjadi lebih rasional (Rismawan 2024). Selain itu, restrukturisasi kognitif dapat

dilengkapi dengan teknik-teknik lain yang mendukung proses pembelajaran siswa. Dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih dalam lingkungan yang aman dan mendukung, mereka akan merasa lebih siap dan nyaman untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar untuk lebih terbuka, tetapi juga mengembangkan keterampilan interpersonal yang penting untuk kehidupan sosial mereka di masa depan. Dengan demikian, restrukturisasi kognitif menjadi alat yang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah kurangnya keterbukaan diri Niken Pratiwi (2024).

Penelitian dari Nurkia (2020) tentang “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa” menyatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa artinya, penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah teknik yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif konseli atau pernyataan dan keyakinan yang tidak realistis ungkap Habsy (2022). Restrukturisasi Kognitif merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif ungkap Ruhansih (2017). Restrukturisasi kognitif sendiri yaitu suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irasional menjadi lebih rasional atau realistis ungkap Yusadri (2020). Oleh karena itu diharapkan siswa dapat mengubah pola pikir yang disfungsi menjadi fungsional dan dapat meningkatkan kemampuan keterbukaan dirinya. Tujuan dari penggunaan teknik restrukturisasi kognitif adalah mengajak siswa untuk menentang pikiran yang salah dan negatif untuk menghadirkan

bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah saat ini. Peneliti akan fokus pada pengurangan terhadap pikiran negatif siswa tentang diri mereka jika mereka terbuka kepada orang lain.

Berdasarkan pemaparan diatas penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai metode intervensi dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 2 Busungbiu. Teknik restrukturisasi kognitif diyakini dapat membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang menghambat mereka untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti empiris yang mendukung penggunaan teknik ini sebagai pendekatan yang lebih efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, sehingga siswa dapat lebih nyaman dalam berkomunikasi dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada pentingnya pengembangan keterbukaan diri sebagai salah satu aspek krusial dalam proses pendidikan yang utuh dan holistik, sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Keterbukaan diri yang rendah pada siswa, sebagaimana ditemukan di SMA Negeri 2 Busungbiu, menunjukkan adanya hambatan dalam komunikasi, penerimaan diri, serta interaksi sosial yang sehat, yang jika dibiarkan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional, kemampuan akademik, dan perkembangan pribadi siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang tepat, salah satunya melalui pendekatan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif yang mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan konstruktif. Penelitian ini menjadi urgensi karena diharapkan dapat memberikan bukti empiris atas efektivitas pendekatan tersebut dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa, sekaligus menjadi landasan bagi pengembangan program layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikososial peserta didik.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan untuk memahami berbagai tantangan yang dihadapi siswa dalam meningkatkan kemampuan keterbukaan diri di kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu. Adapun beberapa masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya keterbukaan diri siswa

Keterbukaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional siswa, terutama di jenjang SMA, di mana mereka mulai membangun identitas dan hubungan interpersonal yang lebih kompleks. Namun, banyak siswa kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, pendapat, serta pengalaman mereka. Mereka cenderung menutup diri karena berbagai alasan, seperti rasa takut dihakimi, perasaan malu, atau kurangnya kebiasaan dalam berbagi cerita dengan orang lain. Kurangnya kepercayaan diri dalam berkomunikasi

Kurangnya kepercayaan diri dalam berkomunikasi disebabkan oleh rendahnya keterbukaan diri siswa. Banyak siswa merasa ragu untuk mengungkapkan pikiran atau perasaannya karena mereka takut salah berbicara, khawatir dengan reaksi orang lain, atau merasa tidak cukup mampu dalam menyampaikan pendapatnya. Hal ini sering kali dipengaruhi oleh pengalaman negatif di masa lalu, seperti pernah diremehkan atau ditolak saat mencoba berbicara. Jika tidak ditangani, kurangnya kepercayaan diri ini dapat berlanjut hingga dewasa dan menghambat perkembangan sosial serta akademik siswa.

2. Pengaruh pola pikir negatif terhadap keterbukaan diri

Pola pikir negatif yang dimiliki siswa dapat menjadi penghalang utama dalam keterbukaan diri. Banyak siswa memiliki keyakinan irasional, seperti berpikir bahwa mengungkapkan perasaan akan membuat mereka dianggap lemah atau bahwa orang lain tidak akan benar-benar peduli dengan apa yang mereka rasakan. Jika tidak ada intervensi yang tepat, pola pikir ini dapat memperburuk kondisi psikologis siswa dan menyebabkan mereka semakin menarik diri dari lingkungan sosialnya.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk memperjelas fokus dan ruang lingkup penelitian sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih terarah dan efisien. Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dibuat, berikut adalah pembatasan masalah yang akan dijadikan fokus dalam penelitian ini :

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini terbatas pada siswa kelas XI SMA, Negeri 2 Busungbiu sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi untuk jenjang kelas lainnya atau tingkat pendidikan yang berbeda.

2. Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti mencakup efektivitas konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai variabel bebas dan keterbukaan diri siswa sebagai variabel terikat. Faktor lain seperti lingkungan keluarga atau pergaulan tidak menjadi fokus utama penelitian ini.

3. Metode Konseling

Penelitian ini hanya menggunakan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif, tanpa membandingkan efektivitasnya dengan metode konseling lainnya.

4. Lingkup Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu yang ditentukan sebagai sampel, sehingga hasil penelitian lebih relevan untuk sekolah dengan karakteristik yang serupa.

5. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dalam kurun waktu tertentu sesuai jadwal yang telah ditetapkan, sehingga hasil yang diperoleh bersifat situasional dan tidak mencerminkan perubahan jangka panjang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan juga pembatasan masalah yang sudah diuraikan dan dibuat maka rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu?

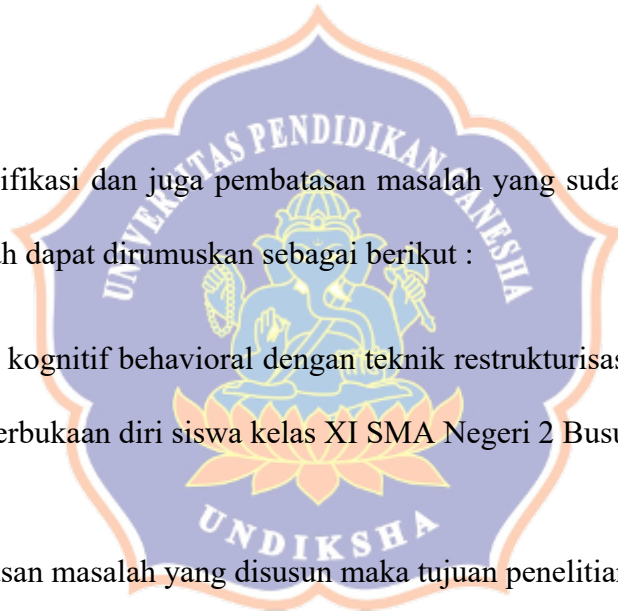
1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disusun maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :



1. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan keterbukaan diri, sehingga mereka lebih percaya diri dalam berkomunikasi, mampu mengungkapkan perasaan dan pemikiran secara lebih sehat, serta dapat menjalin hubungan sosial yang lebih baik dengan teman sebaya dan guru dilingkungan sekolah.

2. Bagi guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru, terutama guru bimbingan dan konseling, dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam keterbukaan diri. Dengan demikian, guru dapat memberikan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam menangani permasalahan keterbukaan diri siswa. Sekolah juga dapat mempertimbangkan penerapan metode konseling kognitif sebagai bagian dari program pembinaan psikologis bagi siswa.

4. Bagi peneliti dan akademis

Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dalam kajian akademis mengenai efektivitas konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan keterbukaan diri. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam terkait metode konseling yang efektif bagi siswa SMA