



Keterampilan Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*) Bagi Siswa SMA Negeri Tompaso Baru

Meisie Lenny Mangantes

Prodi Bimbingan Konseling FIPP Unima Manado

Abstract

Received: 4 November 2023

Revised: 16 November 2023

Accepted: 28 November 2023

One type of social skill is self-disclosure skills. As a result of the lack of ability to express themselves, teenagers do not have close friends, become less familiar with their friends, and worse still are isolated from their friends. It is hoped that this self-disclosure training can help students recognize and manage the emotional problems they experience. Therefore, self-disclosure skills training is considered very important for Tompaso Baru State High School. The method of implementing this service uses training techniques. The result of self-disclosure training is an effort to provide guidance to Tompaso Baru State High School students who are able to have abilities in terms of social skills. Participants who took part in this training were declared successful because they demonstrated 90% mastery of knowledge and skills in self-disclosure.

Keywords: *Self-Disclosure, Adolescents*

(*)Corresponding Author: meisiemangantes@unima.ac.id

How to Cite: Mangantes, M. (2023). Keterampilan Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*) Bagi Siswa SMA Negeri Tompaso Baru. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(24), 1108-1113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10791198>

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan dan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial manusia dalam bertingkah laku selalu berhubungan dengan lingkungannya di mana ia tinggal (Corey, 1986). Menjalinkan hubungan dengan individu lain merupakan bagian yang tidak pernah lepas dari kehidupan sehari-hari. Untuk itu dalam kehidupannya, manusia selalu berinteraksi dengan lingkungannya. Misalnya, dalam lingkungan keluarga terjadi interaksi antar anggota keluarga, dalam lingkungan masyarakat terjadi hubungan antar individu dengan individu yang lain.

Agar hubungan antar individu terjalin secara harmonis dengan lingkungan sosialnya, individu dituntut mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri dengan masyarakat atau lingkungan sosial, sehingga individu dapat menjalin suatu hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya. Penyesuaian sosial merupakan salah satu aspek psikologis yang perlu dikembangkan dalam kehidupan individu, baik penyesuaian diri dengan individu lain di dalam kelompok maupun di luar kelompok. Agar individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, maka individu membutuhkan keterampilan sosial. Keterampilan sosial.

Menunjang keberhasilan dalam bergaul serta syarat tercapainya penyesuaian sosial yang baik dalam kehidupan individu.



Individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi cenderung mendapat penerimaan sosial yang baik dan menunjukkan ciri-ciri yang menyenangkan, bahagia dan memiliki rasa aman (Hurlock, 1997). Individu memiliki rasa aman pada umumnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan merasa bebas untuk menyatakan pikiran, perasaan, dan kreatif. Sedangkan individu yang memiliki keterampilan sosial rendah menunjukkan ciri-ciri kurang percaya diri, merasa tidak aman, tidak dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara bebas.

Salah satu jenis keterampilan sosial adalah keterampilan membuka diri (*self-disclosure*). *Self-disclosure* adalah proses menceritakan keadaan diri yang semi pribadi (keadaan diri yang dangkal) dan pribadi (keadaan diri yang paling dalam) (Watson, deBortali-Tregerthan, dan Frank, 1984). Dalam kehidupan remaja, *Self-disclosure* diperlukan untuk berhubungan dengan teman dan menjadi nilai penting yang digunakan untuk memilih teman.

Keterampilan membuka diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, maka semakin terbuka individu kepada orang tersebut, demikian pula sebaliknya. Meningkatnya hubungan sosial yang baik akan membuat seseorang untuk lebih terbuka dengan orang lain. Sehingga kemudian memberi pengaruh terhadap hubungan seseorang.

Pearson (1987) mengemukakan bahwa *self disclosure* dapat dilihat dari segi berapa luas individu membuka diri, segi kedalaman, segi positif, dan segi negatif, orang yang menjadi target dalam membuka diri, dan waktu dalam membuka diri. Segi keluasan yakni rinci tidaknya individu menginformasikan dirinya kepada orang lain. Bila individu menginformasikan sesuatu tentang dirinya kepada orang lain secara rinci termasuk keterbukaan diri secara luas; bila individu menginformasikan sebagian kecil maka keterbukaan dirinya kurang luas; bila individu tidak menginformasikannya, maka keterbukaan dirinya sangat sempit.

Selanjutnya Pearson (1987) mengemukakan segi kedalaman terdiri dari dua yakni *self-disclosure* yang dangkal atau bagian luar, dan *self-disclosure* yang dalam. Dimensi kedalaman ini bukan dilakukan secara tiba-tiba, tetapi melalui proses atau tingkatan-tingkatan. Artinya bahwa individu dalam menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang telah dipercaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang-orang yang betul-betul akrab dengan dirinya.

Dalam kenyataan remaja sering mengalami kesulitan menyesuaikan diri sebagai akibat dari kurangnya kemampuan dalam pengungkapan diri atau *self-disclosure*. Akibat kurangnya kemampuan dalam pengungkapan diri remaja tidak mempunyai kawan dekat, menjadi kurang akrab dengan teman-temannya, dan lebih parah lagi terisolasi dari teman-temannya. pelatihan pengungkapan diri ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengenali dan mengolah problem emosi yang mereka alami. Oleh karena itu pelatihan keterampilan pengungkapan diri (*self-disclosure*) ini dipandang sangat penting bagi SMA Negeri Tompaso Baru.

METODE

Metode Pelaksanaan Pengabdian ini menggunakan teknik Pelatihan. Dimana Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah : Survei tempat

pelaksanaan kegiatan, Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian Masyarakat, Persiapan materi penyuluhan tentang pengungkapan diri remaja. Tahap Pelaksanaan Kegiatan, Kegiatan pengabdian akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan akan dilakukan di SMA Negeri Tompaso Baru.

Sesuai dengan jadwal pelaksanaan kegiatan yang dimulai bulan oktober 2023 meliputi:

1. Tahap persiapan
 - Menetapkan lokasi kegiatan pelatihan yaitu sekolah SMA Negeri Tompaso Baru Kabupaten Minahasa Selatan.
 - Mengidentifikasi siswa yang mengalami masalah dalam pengungkapan diri.
 - Menentukan siswa-siswa yang perlu mendapat bantuan meningkatkan kemampuan dalam hal pengungkapan diri
 - Menetapkan jadwal pelaksanaan pelatihan dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:
 - a. Waktu pelatihan tidak mengganggu aktivitas belajar mengajar di sekolah
 - b. Memperhatikan kesinambungan antara tahap-tahap dalam pelatihan.
2. Pelaksanaan kegiatan
 - Pertemuan pertama menyampaikan maksud tujuan dan sasaran pelatihan.
 - Pengenalan beberapa hal yang berkaitan dengan materi sesuai jadwal.
 - Pelatihan pengendalian emosi yang diikuti oleh 15 orang siswa.
 - Guru yang telah mengikuti pelatihan melaksanakan praktek pelatihan pengungkapan diri
 - Evaluasi program dan hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan.
3. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kaji tindak ini adalah kemampuan siswa dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama mengikuti pelatihan pengungkapan diri.

HASIL

SMA merupakan kelompok usia remaja yang sangat membutuhkan penyesuaian sosial. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa agar dapat meningkatkan keterampilan sosial melalui pengungkapan diri atau *self-disclosure* berdasarkan : (1) Motivasi melakukan pengungkapan diri, (2) Kesesuaian dalam pengungkapan diri, (3) Timbal balik dan orang lain. Melalui pelatihan *Self-disclosure* yang diberikan kepada siswa SMA diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu: memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan *self-disclosure*, sehingga perilaku pribadi dan sosial semakin baik kualitasnya.

Pelatihan pengungkapan diri adalah upaya pemberian bimbingan kepada siswa-siswa SMA agar mereka memiliki kemampuan dalam hal keterampilan social. Materi-materi dalam pelatihan pengungkapan diri merupakan materi yang terdiri dari,

- a) Tingkatan pengungkapan diri
Dalam proses hubungan interpersonal terdapat tingkatan-tingkatan

yang berbeda dalam pengungkapan diri. Menurut Powell (Supratikna, 1995) tingkatan-tingkatan Pengungkapan diri dalam komunikasi yaitu:

- a. Basa-basi merupakan taraf pengungkapan diri yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi sekedar kesopanan.
- b. Membicarakan orang lain yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya. Walaupun pada tingkat ini isi komunikasi lebih mendalam tetapi pada tingkat ini individu tidak mengungkapkan diri.
- c. Menyatakan gagasan atau pendapat sudah mulai dijalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain.
- d. Perasaan: setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat setiap individu dapat berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemuan antar pribadi yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyarankan perasaan-perasaan yang mendalam.
- e. Hubungan puncak: pengungkapan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Segala persahabatan yang mendalam dan sejati haruslah berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.

1. Pedoman dalam Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri kadang-kadang menimbulkan bahaya, seperti resiko adanya penolakan atau dicemooh orang lain, bahkan dapat menimbulkan kerugian material. Untuk itu, kita harus mempelajari secara cermat konsekuensi-konsekuensinya sebelum memutuskan untuk melakukan pengungkapan diri. Menurut Devito (1992) hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam pengungkapan diri adalah sebagai berikut:

a. Motivasi melakukan pengungkapan diri

Pengungkapan diri haruslah didorong oleh rasa berkepentingan terhadap hubungan dengan orang lain dan diri sendiri. Sebab pengungkapan diri tidak hanya bersangkutan dengan diri kita saja tetapi juga bersangkutan dengan orang lain. Kadang-kadang keterbukaan yang kita ungkapkan dapat saja melukai perasaan orang lain.

b. Kesesuaian dalam pengungkapan diri.

Dalam melakukan pengungkapan diri haruslah disesuaikan dengan keadaan lingkungan. Pengungkapan diri haruslah dilakukan pada waktu dan tempat yang tepat. Misalnya bila kita ingin mengungkapkan sesuatu pada orang lain maka kita haruslah bisa melihat apakah waktu dan tempatnya sudah tepat.

Timbal balik dan orang lain.

Selama melakukan pengungkapan diri, berikan lawan bicara kesempatan untuk melakukan pengungkapan dirinya sendiri. Jika lawan bicara kita tidak melakukan pengungkapan diri juga, maka ada kemungkinan bahwa orang,

tersebut tidak menyukai keterbukaan yang kita lakukan

Setelah kegiatan ini dievaluasi ternyata para peserta memberikan respons yang positif dan memuaskan karena hasilnya menunjukkan bahwa:

1. Peserta yang mengikuti pelatihan ini dinyatakan berhasil karena menunjukkan penguasaan pengetahuan dan keterampilan dalam pengungkapan diri sebesar 90%.
2. Peserta didik yang menjadi sasaran penerapan pelatihan ini merasa puas karena bisa melakukan pengungkapan diri sesuai tingkatan pengungkapan diri.

Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh siswa sebagai peserta pelatihan tercermin melalui:

1. Pelatihan identifikasi peserta didik yang mengalami masalah dalam pengungkapan diri .
2. Penerapan hasil pelatihan mengatasi hambatan dalam pengungkapan diri.

Terdapat beberapa faktor kondisioner, yang mempengaruhi pengungkapan diri remaja, antara lain :

1. Faktor-faktor Pendorong
 - Kepala UPT Dinas Pendidikan dan Kepala Sekolah sangat menunjang pelaksanaan kegiatan pelatihan ini
 - Motivasi dan semangat yang ditunjukkan setiap peserta didik.
 - Terlaksana kerja sama yang baik antara pelatih dengan peserta.
2. Faktor-faktor penghambat

Pelaksanaan kegiatan di siang hari setelah selesai jam belajar menyebabkan beberapa peserta peserta sudah merasa capek.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pelatihan ini memberi dampak positif bagi siswa terutama dalam meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi
2. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui pelatihan ini peserta didik yang menghadapi masalah pengungkapan diri dapat mengatasinya.

B. Saran

Pelatihan ini perlu dilanjutkan lagi oleh Lembaga Pengabdian Masyarakat UNIMA sebagai peduli terhadap dunia pendidikan terutama bagi guru-guru pembimbing yang senantiasa membantu melayani peserta didiknya agar terhindar dari masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

Kegiatan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan kepada peserta didiknya terutama masalah yang terkait dengan pengungkapan diri perlu dievaluasi secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey G. 1986. *Theory and Practice of Conseling and Psychoterapy*, Fift Edition, California: Books/Cole Publishing Company
- Hurlock, E.B. 1997. *Perkembangan Anak*. Alih Bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jilid 2. Edisi keenam. Jakarta: Erlangga.
- Monks, F.J., Knoers, AMP, dan Siti, R.H. 2002. *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Edisi 8. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Pearson J.C. 1987. *Interpersonal Communication*. New Jersey: W.M.C. Brown Publishers.

Watson D.L., deBortali-Tregerthan G. & Frank J. 1984. *Social Psychology: Science and Application*. Glenview, Illinois: Scott, Foresman and Company