

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik mereka yang belajar di perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Hafizhuddin, 2019). Mahasiswa identik dengan kekritisan dalam berpikir dan bertindak saat melakukan sesuatu (Gafur, 2015), komunikasi menjadi kunci penting bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kemampuan berinteraksi yang baik dapat membantu mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan diri serta terjalinnya hubungan baik dengan lingkungannya (Novianti dkk., 2017).

Permasalahan yang kerap kali dihadapi mahasiswa pada tingkat akhir adalah proses penyusunan tugas akhir (Lio & Sembiring, 2019). Tugas akhir merupakan syarat utama yang harus diselesaikan bagi mahasiswa yang ingin menyelesaikan proses perkuliahannya (Arifin, 2015). Namun dalam proses penyelesaian tugas akhir mahasiswa harus melalui beberapa tahap, diantaranya penentuan judul, pembuatan sinopsis, proposal penelitian, uji hasil sampai pada akhirnya mereka akan melewati ujian tugas akhir (Cahyani & Akmal, 2017).

Pada umumnya seorang mahasiswa dapat menyelesaikan masa studi dalam waktu 4 tahun untuk program pendidikan sarjana (Lailiya, 2018) dengan durasi penyusunan skripsi selama 6 bulan. Namun, pada kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari 6 bulan untuk menyelesaikan skripsi (Mutia, 2016). Menurut Siang (Pratiwi & Roosyanti, 2019) terdapat dua faktor yang dapat menghambat penyelesaian tugas akhir yakni faktor internal meliputi kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan masalah atau ide serta faktor eksternal yaitu sulitnya materi atau judul skripsi

yang dikerjakan, sulitnya pencarian literatur atau data dan permasalahan dengan dosen pembimbing saat konsultasi tugas akhir. Selain itu terdapat juga faktor yang tidak kalah penting selama proses penyusunan tugas akhir yaitu komunikasi (Yudananto, 2020), setiap mahasiswa harus mampu mengkomunikasikan kesulitan yang ada dalam dirinya dalam penyusunan tugas akhir untuk meringankan permasalahan yang dihadapi (Hasanah, 2016).

Hal inilah yang dapat menentukan tingkat *self-disclosure* pada diri mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Johnson (Zulamri, 2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan membuka diri (*self-disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri secara tepat, mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka.

Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam membuka diri (*self-disclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. *Self-disclosure* juga dapat membantu mengurangi stress dan ketegangan, karena dengan mengungkapkan sesuatu kepada orang lain, maka seseorang akan merasa bebannya telah berkurang (Pinakesti, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Andari (2015) diketahui bahwa rendahnya perilaku *self-disclosure* dapat mempengaruhi kesehatan jiwa hingga menimbulkan masalah-masalah psikologis pada diri mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mampu mengungkapkan diri secara tepat akan lebih mampu untuk menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya pada diri sendiri, lebih kompeten, terbuka, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif dan percaya terhadap orang lain, serta akan lebih objektif dan terbuka. Selain itu, membuka diri juga dapat berpengaruh pada kesehatan mental bagi mahasiswa dalam menjalin hubungan baik dengan individu lain maupun diri sendiri (Widyastuti, 2016).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui proses observasi terhadap perilaku saat sesi bimbingan skripsi di program studi

Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi, peneliti menemukan fenomena para mahasiswa yang cenderung pasif saat dosen pembimbing menanyakan perkembangan proses penyusunan skripsi dan enggan untuk menjelaskan terkait kesulitan maupun hambatan yang dihadapinya.

Kemudian hal ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui proses wawancara pada tanggal 29 Desember 2022, dan 13 Januari 2023 terhadap lima orang mahasiswa psikologi dengan peminatan pendidikan dan perkembangan, dari hasil wawancara diketahui masih terdapat mahasiswa yang memiliki keterbukaan diri (*self-disclosure*) rendah. Situasi tersebut digambarkan oleh mahasiswa ketika mereka sedang mengikuti sesi bimbingan skripsi, beberapa mahasiswa juga mengakui bahwa dirinya masih merasa malu dan ragu dalam mempresentasikan perkembangan skripsinya hal ini sesuai dengan aspek *positiveness* dimana mahasiswa tidak mampu menyampaikan kondisi positif ataupun negatif yang tengah dihadapi.

Selanjutnya saat dibuka sesi tanya jawab mereka tidak mampu untuk mengungkapkan kebingungannya di dalam sesi karena mahasiswa beranggapan bahwa dirinya kurang yakin sehingga timbul perasaan kurang percaya diri dan sulit untuk mengungkapkan diri saat akan berbicara dan menyampaikan perasaannya hal ini sesuai dengan aspek *intent* dan *depth* dimana mahasiswa sudah mengetahui kondisi yang dihadapi namun enggan untuk menyampaikan karena suatu alasan.

Selain itu, mahasiswa yang seringkali terlihat diam dan enggan bercerita saat berada di lingkungan kampus cenderung akan merasa nyaman bila suatu hal mengenai dirinya yang bersifat pribadi tidak banyak diketahui oleh orang lain, anggapan tersebut muncul karena mahasiswa khawatir orang tempatnya bercerita akan membocorkan ceritanya kepada orang lain yang sesuai dengan aspek *amount* dan *honesty*. Rasa kurang percaya yang ada pada diri mahasiswa menjadikan terbentuknya sebuah kelompok antara mahasiswa yang aktif dan yang tidak aktif sehingga perasaan terkucil bagi mahasiswa dengan tingkat *self-disclosure* yang rendah akan semakin kuat.

Kemudian, meskipun tidak mendominasi beberapa mahasiswa juga mengungkapkan kekhawatirannya saat harus terjun di dunia kerja nantinya. Seperti yang diungkapkan oleh RF saat sesi wawancara *“kalo kekhawatiran di dunia kerja pasti ada namanya manusia khawatir lingkungannya, beban kerja juga, diri sendiri juga tapi aku sebisa mungkin buat percaya keadaannya sih”*. HH juga berpendapat *“untuk beban kerja mungkin belum terlalu khawatir ya tapi lebih ke lingkungan pertemanannya apalagi di jaman saat ini yang banyak intimidasi dan lain-lain”* dan ditambahkan oleh pernyataan DKM dimana ia mengungkapkan *“aku khawatir di dunia kerja nanti persaingan pasti bakal betul betul jahat banget apalagi pasti ada target jugakan”*. Fakta yang ada di lapangan diperkuat dari hasil diskusi dengan salah satu dosen psikologi Universitas Islam “45” yang mengungkapkan bahwa masih banyak mahasiswa yang kesulitan untuk mengungkapkan kebingungan dan kekhawatirannya selama proses penyusunan skripsi, hal ini tentunya dapat menghambat dosen pembimbing dan juga mahasiswa itu sendiri karena terhambatnya informasi dari kedua belah pihak.

Kondisi mengenai rendahnya *self-disclosure* pada sebagian mahasiswa tingkat akhir Psikologi di Universitas Islam “45” perlu ditindak lanjuti agar mahasiswa mampu mengoptimalkan dirinya dalam proses penyelesaian skripsi sehingga dapat terselesaikannya masa studi serta dalam proses keterbukaan diri dengan orang lain di lingkungan kerjanya nanti. Oleh karena itu, perlu adanya layanan konseling yang diberikan untuk meningkatkan *self-disclosure* pada diri mahasiswa. Layanan tersebut diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa untuk membantu memilih semua kemungkinan dalam sebuah pilihan, memantapkan sebuah keputusan, serta merencanakan masa depan.

Berdasarkan fenomena serta referensi yang ada peneliti tertarik untuk melakukan konseling kelompok bagi mahasiswa yang kesulitan dalam membuka diri untuk dilihat keefektifannya sehingga harapannya mahasiswa akan mampu berkembang dan bersosialisasi dengan baik kepada lingkungannya. Konseling kelompok merupakan pendekatan layanan bimbingan dan konseling dengan sistem berkelompok, pendekatan ini

memungkinkan mahasiswa saling berinteraksi dalam dinamika kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami (Zulhadi dkk., 2023).

Mahasiswa akan saling bertukar pikiran dan saling memberikan masukan antar sesama, sehingga mahasiswa yang memiliki masalah akan mengambil pelajaran dan menjadikan masukan tersebut sebagai referensi penyelesaian. Interaksi ini akan menciptakan unsur teraupetik yang melekat dalam teknik konseling kelompok, saling memahami, membantu, diterima dalam kelompok dan menyelesaikan masalah bersama serta ada ikatan persaudaraan antar sesama mahasiswa yang saling membantu dan membutuhkan. Konseling kelompok diharapkan dapat bersifat efisien karena konselor mampu melayani beberapa konseli dan konseli mampu melatih keterampilan berkomunikasi dengan orang lain (Andari, 2015).

Tujuan utama dari konseling kelompok dengan aspek *self-disclosure* ialah menyediakan iklim atau suasana aman yang mana setiap anggota bisa mengeksplorasi secara penuh perasaan, membantu anggota semakin terbuka akan pengalaman baru, serta mengembangkan keyakinan pada dirinya. Selain itu konseling kelompok juga berguna dalam menguatkan konseli untuk hidup di masa kini dengan mengembangkan keterbukaan, kejujuran, dan spontanitas. Membuka kemungkinan bagi konseli untuk bertemu orang lain, dan menggunakan kelompok sebagai tempat mengatasi rasa keterasingan (Hariko, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Citra Wahyu Sernika (2013) dijelaskan bahwa konseling kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* pada diri seseorang. Dari hasil penelitiannya yang berjudul Peningkatan Keterbukaan Diri Melalui Teknik *Johari Window* Pada Siswa Kelas X SMK 1 Pacitan, didapatkan hasil terdapat pengaruh teknik *johari window* terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa kelas X di SMK Negeri 1 Pacitan. Hal dibuktikan dengan hasil skor skala keterbukaan diri rata-rata pretest sebesar 90,7 *postest* 1 sebesar 113,4 dan *postest* 2 sebesar 129,3. Hasil juga diperkuat dengan hasil wawancara dan observasi terhadap subyek yang menunjukkan bahwa siswa merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi dengan

orang lain dan dapat menyampaikan permasalahan yang dihadapinya dengan baik (Sernika, 2013).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok secara efektif dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan mengenai *self-disclosure* pada diri seseorang. Dengan latar belakang ini peneliti tertarik untuk mengadakan studi eksperimental dengan judul “Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-disclosure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-disclosure* dalam mengemukakan pendapat mahasiswa sebelum mengikuti konseling kelompok di Universitas Islam “45” Bekasi?
2. Apakah ada peningkatan *self-disclosure* dalam mengemukakan pendapat mahasiswa setelah mengikuti konseling kelompok di Universitas Islam “45” Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran *self-disclosure* dalam mengemukakan pendapat mahasiswa sebelum mengikuti bimbingan kelompok di Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Untuk mengetahui peningkatan *self-disclosure* dalam mengemukakan pendapat mahasiswa setelah mengikuti bimbingan kelompok di Universitas Islam “45” Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan dari penelitian mengenai upaya peningkatan *self-disclosure* melalui konseling kelompok dengan pendekatan aspek *self-disclosure* pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi dapat memberikan berbagai manfaat baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian psikologi mengenai konseling di lingkungan kampus terutama terkait dengan konseling kelompok dan *self-disclosure* mahasiswa, dengan bertambahnya kajian ilmu ini seyogyanya akan dapat dikembangkan penelitian-penelitian lanjutan dalam topik yang berbeda maupun sama.

2. Manfaat Praktis

Sebagai praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

a. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan dalam bidang penelitian. Lebih memahami dan mampu menerapkan teori tentang konseling kelompok dan *self-disclosure* mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan petunjuk kepada Mahasiswa mengenai konseling kelompok dalam membantu proses *self-disclosure*.

c. Bagi Universitas Islam “45” Bekasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau acuan bagi universitas terutama penanggung jawab layanan konseling dalam upaya pemberian layanan konseling kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan *self-disclosure* mahasiswa, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.