

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mayoritas mahasiswa sudah memasuki fase dewasa awal, menurut Santrock dikutip dari jurnal Firdaus dan Fina bahwa manusia adalah makhluk peralihan yang mana di setiap perubahannya mempunyai masalahnya sendiri dalam hidupnya. Saat kita dalam fase remaja akhir maka kita sebagai manusia pasti akan mengalami peralihan ke masa dewasa dengan kata lain yaitu dewasa awal. Dewasa awal yang biasa kita sebut *Quarter Life Crisis* dan pada fase ini kita ada di rentang usia 20 sampai 30 tahun. Masa *Quarter Life Crisis* pastinya mempunyai masalahnya sendiri mengenai kehidupan, yang mana masalahnya tidak jauh dari tentang mengolah emosi atau cara berpikir yang semakin rumit, menurut Aisyah dikutip dari jurnal Firdaus dan Fina bahwa mahasiswa termasuk golongan manusia yang memiliki dampak dari *Quarter Life Crisis* ini bisa terjadi disebabkan mahasiswa itu sendiri masuk pada usia dewasa awal. Maksud dari pernyataan mengenai mahasiswa yang ada dalam golongan dewasa awal yaitu mereka mulai mencoba berani untuk melakukan kegiatan apapun dalam hidupnya yang tentunya dampak baik dan buruknya, mereka juga yang bisa merasakan baik itu tentang kemandirian, tentang financial, sampai ke perihal akademiknya yaitu cara belajar dan membagi waktu belajar dengan kegiatan lain.<sup>1</sup> Dengan kata lain, pada dewasa awal yang dialami mahasiswa ini pertanda dimulainya kehidupan dewasa yang sesungguhnya, dimana akan menemui banyak masalah di depan sana yang memerlukan kesiapan diri.

---

<sup>1</sup> Hidayati, Fina, dan Firdaus Muttaqien. “Hubungan Self Efficacy Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015.” *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2020): 75. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>.

*Quarter Life Crisis* yang dikemukakan oleh Rossi dan Mebert dikutip dari jurnal Firdaus dan Fina bahwa ada terdapat penelitian di Negara Prancis yang mana dalam penelitian tersebut menyebutkan adanya masalah yang terjadi di masa *Quarter Life Crisis* yaitu perihal anggota siswa SMA yang berjumlah 23, sarjana perguruan tinggi yang sudah mendapat pekerjaan berjumlah 117, sarjana berjumlah 75 dan lulusan SMA berjumlah 57 memperlihatkan hasil bahwa subjek penelitian mengalami permasalahan pada masa dewasa awal yang biasa disebut *Quarter Life Crisis* dan faktanya yang paling banyak yaitu lulusan SMA yang tidak melanjutkan pendidikannya dan memilih untuk bekerja.<sup>2</sup> Di fase menjadi dewasa awal memang tidak mudah, yang paling banyak disinggung mengenai dewasa awal ini yaitu pada mahasiswa. Dikemukakan oleh Feldman, dkk dikutip dalam buku Santrock bahwa fase remaja akhir atau dewasa awal ini menghadapi tuntutan dan harapan, dan juga bahaya.<sup>3</sup> Artinya mahasiswa yang menginjak dewasa ini menandakan dirinya memasuki fase mulai merasa dirinya memiliki tekanan dari berbagai arah, baik dari lingkungan keluarganya, sosial, dan dari diri sendiri.

Kebanyakan mahasiswa tertekan karena menanggung ekspektasi yang tinggi dari orang sekitar, baik itu dari keberhasilan di akademik, kesuksesan setelah lulus, nilai yang tinggi dan lain sebagainya. Dan untuk memenuhi itu semua banyak tantangan yang harus dilewati oleh mahasiswa. Melawati fase cemas, panik, tidak percaya diri, dan takut salah. Tekanan yang dialami mahasiswa memang kebanyakan mereka pendam sendiri, dalam kata lain tidak memberikan beban atau masalahnya kepada orang lain. Hal ini menjadi pemicu datangnya stres, menurut Septiani dikutip dari artikel Witrin, dkk bahwa stress dapat dialami oleh siapapun salah satunya bisa terjadi pada mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa dapat terjadi karena tidak mempunyai seseorang untuk

---

<sup>2</sup> Hidayati, Fina, dan Firdaus Muttaqien. “*Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015.*” *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2020): 75. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>.

<sup>3</sup> Santrock. J. W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga

melakukan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa atau bisa juga karena masalah lainnya.<sup>4</sup> Jika seseorang tidak mengontrolnya maka akan bahaya untuk kesehatan mental. Pentingnya sebuah rumah yaitu keluarga, teman dekat, saudara untuk menjadi tempatnya pulang, bercerita atau mengungkapkan masalah yang sedang dialami menjadi jalan keluar untuk menenangkan diri sejenak.

Manusia sebagai individu tidak dapat dipisahkan dengan kontak sosialnya, manusia bersifat dinamis artinya selalu berkembang dari suatu taraf tertentu ke taraf yang lebih tinggi sampai ke taraf yang seoptimal mungkin. Dalam hal ini, sebagai manusia harus mempunyai pandangan yang optimis bahwa orang yang mengalami gangguan, hambatan, atau masalah dapat ditolong.<sup>5</sup>

Berdasarkan penjelasan yang ada di atas, sangat jelas bahwa pada hakikatnya manusia itu sangat butuh orang lain, yang hidup saling ketergantungan dengan orang sekitar, dan juga saling berinteraksi dengan sesama harus disertai rasa saling peduli, dengan banyak menanyakan kabar dan lebih peka dalam memberi pertolongan kepada orang lain. Tidak hanya dari peran orang luar, tetapi dari diri kita sendiri harus mampu membuka diri agar masalah yang dialami bisa langsung teratasi, dan tidak adanya masalah yang berkepanjangan. Pada dasarnya orang lain akan kesulitan dalam membantu masalah kita, jika diri kita sendiri sulit dalam membuka diri dan tidak percaya diri dalam menceritakan masalah.<sup>6</sup>

Tekanan yang dialami mahasiswa yang menyebabkan stres karena terlalu banyak menyimpan masalah sendiri, kesulitan dalam mengungkapkan

---

<sup>4</sup> Gamayanti, Witrin, Mahardianisa Mahardianisa, dan Isop Syafei. "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi." *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 115–30. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>.

<sup>5</sup> Hartinah, Siti. DS. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama

<sup>6</sup> Puspitasari, Ratna. "Manusia Sebagai Makhluk Sosial." *Manusia Sebagai Makhluk Sosial*, 2017, 1–9.

masalahnya atau kesulitan untuk terbuka sekalipun kepada orang terdekat, hal seperti ini bisa terjadi karena banyak faktor yaitu seperti takut dikucilkan, tidak percaya diri, tidak pernah didengar, tidak pernah dihargai dan lain sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa kepedulian terhadap orang lain dan diri sendiri harus lebih diperhatikan, dengan orang lain kita harus lebih bisa mendengarkan dan memahami. Dan kepada diri sendiri agar tidak terlalu memaksakan dalam menyimpan masalah.

Pengungkapan diri yang biasa disebut *self disclosure* itu penting, dimana kita dapat mengutarakan apa yang seharusnya tersampaikan, tentang masalah diri, tentang sebuah keinginan, maupun tentang keperluan. Pengungkapan diri ini mencakup beberapa nilai khusus yaitu yang pertama, mengatakan tentang perasaan pribadi, pikiran, dan juga pengalaman pribadi yang dapat meningkatkan suatu kedekatan antar individu. *Self disclosure* biasanya mengundang seseorang agar bisa *self disclosure*, hal tersebut dapat membuat seseorang itu mau untuk belajar mengenai dirinya sendiri. Kedua, bisa mempengaruhi hal-hal yang diketahui tentang diri sendiri dan juga seperti apa rasanya mengenal diri kita lebih dekat.<sup>7</sup>

*Self disclosure* memiliki cara alternatif agar dapat ditingkatkan melalui salah satu teknik yaitu teknik Johari Window yang mana teknik yang memiliki empat konsep diri yaitu ada *open area*, kita sebagai pemilik diri pasti mengetahui suatu informasi perihal diri dan juga orang lain pun dengan mudah mengetahui hal yang sama. *Blind area*, dimana kita tidak mengetahui sesuatu dalam diri kita sedangkan orang lain bisa menilai dan mengetahuinya, sehingga informasi diri tersebut bisa kita ketahui karena orang lain yang memberi tahu. *Hidden area*, kita mengetahui dengan jelas yang terjadi pada diri kita karena kita yang merasakannya, tetapi orang lain tidak mengetahuinya. Dan yang

---

<sup>7</sup> As, Endang. 2021. *Komunikasi Konseling (Wawancara, Seni Mendengar Hingga Soal Kepribadian)*. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia

terakhir ada *unknown area*, kita dan orang sekitar tidak mengetahui sedikit pun tentang apa yang di dalam diri jika bukan karena mencoba suatu hal baru.<sup>8</sup>

Dalam rangka meningkatkan *self disclosure* diperlukannya layanan yang sesuai dengan teknik Johari window ini yaitu layanan bimbingan kelompok. Prayitno mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan untuk klien secara berkelompok, yang mana hal tersebut bertujuan untuk kelompoknya menjadi besar, semakin kuat, dan juga dapat mandiri. Dengan demikian bimbingan kelompok mengandung dinamika kelompok yang mana terbangunnya situasi yang berhubungan dengan diskusi dalam lingkup kecil, sehingga mahasiswa dapat mengungkapkan dirinya dengan mudah. Tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok adalah agar kelompok dapat membahas topik yang ada dan mengandung permasalahan yang benar-benar terjadi dan banyak diperbincangkan.<sup>9</sup>

Berdasarkan dari hasil pra penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Perguruan Tinggi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten bahwa di kampus tersebut terdapat beberapa mahasiswa yang sangat tertutup dengan kata lain sulit dalam dalam mengungkapkan informasi diri seperti masalah pribadinya dan lain sebagainya, faktor yang memungkinkan hal tersebut terjadi yaitu teman, pribadi atau keluarga. Hal tersebut bisa dibuktikan dari teman-teman yang menjadi objek pra penelitian yaitu di Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam semester 4 tepatnya di kelas B, yang mana peneliti melakukan pra penelitian dengan dengan meminta mahasiswa untuk membuat jurnal dan dalam isi jurnal tersebut terdapat beberapa poin masalah yang dialami mahasiswa yang sebelumnya tidak diketahui oleh siapapun.

---

<sup>8</sup> Afrilia, Ascharisa Mettasatya dan Anisa Setya A. 2020. *Buku Ajar Komunikasi Interpersonal*. Jawa Tengah: Pustaka Rumah Cinta

<sup>9</sup> Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Depok: PT Raja Grafindo Persada

Di dalam lembar jurnal mahasiswa tepatnya di kolom *hidden area* atau hal yang tersembunyi terdapat ungkapan tentang seseorang yang begitu tidak percaya diri, sangat introvert serta sulit mengungkapkan masalahnya pada orang lain. Mahasiswa lain mengungkapkan tentang dirinya yang memiliki bakat mengaji yang mana sudah sampai menjadi juara namun saat kuliah beliau menutupi bakatnya karena alasan tertentu. Mahasiswa yang lain mengungkapkan bahwa dirinya mudah tersinggung dan mudah menangis, serta mahasiswa yang mengungkapkan dirinya mudah cemas karena merasa sendirian, dan ada juga yang merasa tidak dekat dengan keluarganya. Sampai dimana ungkapan mahasiswa yang paling mengejutkan yaitu beliau sempat melakukan percobaan bunuh diri.

Pada dasarnya tidak semua informasi pribadi bisa diketahui orang lain, tetapi terlalu menutup diri dalam memberikan informasi kepada orang lain juga akan menghambat suatu hubungan atau komunikasi antarpribadi, dan akan membahayakan diri juga seperti halnya teman-teman yang mengungkapkan masalahnya di atas jika seseorang bisa meningkatkan *self disclosure* maka beberapa hal mungkin terasa sulit untuk kita rasakan sendiri akan lebih terasa ringan jika kita bisa berbagi cerita pada orang lain.

Dengan seseorang yang mudah tersinggung jika diketahui orang lain, mereka akan lebih bisa menjaga sikap dan lisannya agar tidak membuat tersinggung, dengan seseorang cemas merasa kesepian orang lain akan ikut membantu dalam merangkul dan menemani lebih intens dan lebih baik di pertemanannya, dengan seseorang merasa tidak dekat dengan keluarga, orang lain akan senang hati mengulurkan tangan untuk menjadi keluarga kedua yang memberikan kehangatan dalam pertemanan, dengan seseorang yang menyembunyikan bakatnya orang lain akan ikut mendukung bakatnya sehingga bakatnya dapat berkembang, dan dengan orang yang ada di tahap melakukan percobaan bunuh diri orang lain akan lebih mengusahakan diri untuk menjadi tempat yang paling nyaman sehingga hidupnya terasa bahagia sampai tidak sempat untuk melakukan bunuh diri. Maka dari itu perlunya tindakan tepat yang

mengarah pada bagaimana seseorang bisa mengungkapkan informasi dirinya yang disebut *self disclosure* agar hubungan sosial berjalan dengan efektif.

Dalam hal ini dapat diketahui bahwa penanganan yang tepat dari semua masalah di atas adalah dengan mempraktikkan teknik Johari yang mana teknik tersebut mencakup empat konsep diri di dalamnya yaitu *open area* (informasi diri yang diketahui oleh diri sendiri dan orang sekitar), *blind area* (informasi diri yang mengetahui hanya orang lain), *hidden area* (informasi diri yang mana diri sendiri saja yang bisa mengetahui), dan *unknown area* (informasi diri yang tidak diketahui oleh diri sendiri dan oleh orang sekitar). Empat konsep yang terdapat di dalam teknik Johari akan menjadi sugesti baru dalam diri mahasiswa agar dapat melatih diri untuk meningkatkan *self disclosure* dengan dipraktekkan melalui layanan bimbingan kelompok agar lebih nyata dalam praktik teorinya bersama anggota kelompoknya.

Teknik Johari ini akan lebih mudah diterapkan dengan melalui layanan bimbingan kelompok, dimana dalam layanan bimbingan kelompok mahasiswa bisa lebih mudah mengatakan tentang dirinya kepada suatu lingkup kecil yaitu kelompok itu sendiri. Jika dinamika kelompok sudah terbangun akan lebih mudah mencapai tujuan yaitu agar bisa meningkatkan *self disclosure* mahasiswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka bisa kita identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kesadaran mahasiswa tentang pentingnya sebuah pengungkapan diri (*self disclosure*).
2. Mahasiswa melakukan pengungkapan diri tidak pada tempatnya, dengan mengungkap yang seharusnya tersembunyi dan menyembunyikan yang seharusnya diungkapkan.
3. Kurangnya pengetahuan tentang pengungkapan tentang diri atau *self disclosure* dengan menggunakan teknik Johari Window.

### C. Batasan dan Rumusan Masalah

#### 1. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih jelas fokus pembahasan dan dapat diteliti lebih mendalam, maka peneliti memberikan batasan masalah agar pembahasan tidak terlalu luas, yaitu:

- a. Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pemberian informasi dan diskusi kelompok, dengan membicarakan topik tugas yaitu membangun kepercayaan diri, menulis diary, pemanfaatan media sosial (*Instagram second account*)
- b. Peningkatan *self disclosure* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Johari Window dilakukan pada mahasiswa Fakultas Dakwah UIN SMH Banten Program Studi KPI 2 orang, PMI 3 orang, dan BKI 1 orang.

#### 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat kita ketahui bahwa rumusan masalah penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana tingkat *self disclosure* mahasiswa Fakultas Dakwah UIN SMH Banten sebelum dan setelah melaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Johari Window?
- b. Apakah Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Johari Window dapat meningkatkan *self disclosure* mahasiswa Fakultas Dakwah UIN SMH Banten?

### D. Tujuan Penelitian

Untuk menjawab rumusan masalah di atas maka kegiatan penelitian ini mempunyai tujuan, yaitu mengetahui dan menjelaskan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat *self disclosure* mahasiswa Fakultas Dakwah UIN SMH Banten sebelum dan setelah melaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Johari Window.



2. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Johari Window dalam meningkatkan *self disclosure* mahasiswa Fakultas Dakwah UIN SMH Banten.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Secara umum manfaat penelitian dapat dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru untuk teman mahasiswa Fakultas Dakwah di UIN SMH Banten agar bisa menerapkan teknik Johari Window sebagai pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan *self disclosure*.
  - b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan informasi peneliti atau konselor itu sendiri selama penelitian berlangsung.
  - c. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *self disclosure* antara mahasiswa itu sendiri dan lingkungan sekitarnya.
2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa berdampak pada kebiasaan para mahasiswa dalam bersosialisasi, yang dapat menerapkan teknik Johari Window untuk meningkatkan *self disclosure* mahasiswa yang menjadikan diri mahasiswa dapat menciptakan hubungan sosial dan komunikasi antarpribadi yang baik.

#### **F. Definisi Operasional**

1. Layanan Bimbingan kelompok

Prayitno mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan untuk klien secara berkelompok, yang mana hal tersebut bertujuan untuk kelompoknya menjadi besar, semakin kuat, dan juga dapat mandiri. Dengan tujuan agar masalah tidak berkembang semakin besar atau kesulitan pada diri konseli atau klien dengan kegiatan penyampaian informasi lewat diskusi. Adapun topik yang akan didiskusikan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu

jenis topik tugas.<sup>10</sup> Jadi kesimpulan dari penjelasan di atas yaitu bahwa layanan bimbingan kelompok ini adalah sebuah penanganan dari seorang konselor atau peneliti itu sendiri melalui dinamika kelompok mendiskusikan suatu permasalahan yang sedang terjadi agar tidak semakin meluas dan menghindari masalah terulang kembali.

2. Teknik Johari Window adalah sebuah cara dalam menjelaskan konsep diri yang mana cara tersebut berasal dari pemikiran Joseph dan Harrington, dan konsep diri yang dimaksud ada empat jendela (window) yang mencakup *open area* (pengungkapan diri terbuka), *blind area* (pengungkapan diri yang hanya diketahui orang lain), *hidden area* (pengungkapan diri tersembunyi), dan *unknown area* (pengungkapan diri yang tidak diketahui). Empat jendela tersebut memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk meningkatkan pemahamannya tentang bagaimana upaya kita dalam mengungkapkan diri dengan benar dan terarah sehingga dapat menciptakan hubungan antarpribadi yang baik.<sup>11</sup> Jadi kesimpulan yang dapat diambil bahwa teknik Johari Window ini mengarah pada empat jendela atau konsep yang mana hal tersebut ada dalam diri manusia, jika keempat konsep diri ini dapat dikelola dengan benar kemungkinan besar *self disclosure* seseorang dikatakan baik. Keempat konsep tersebut ada keterbukaan diri, hal yang hanya diketahui orang lain, hal yang ada dalam diri tetapi tersembunyi dari orang lain, dan hal yang tidak diketahui siapapun.
3. *Self Disclosure* adalah suatu pengungkapan informasi pribadi, mengenai berbagai hal yang berhubungan dengan diri itu sendiri sehingga dapat diketahui orang lain, baik itu tentang perasaan, pikiran, ataupun pengalaman yang telah terjadi. Dan hal tersebut bisa menjadi pemicu kedekatan antar

---

<sup>10</sup> Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Depok: PT Raja Grafindo Persada

<sup>11</sup> Nurdin, Ali. 2020. *Teori Komunikasi Interpersonal Disertai Contoh Fenomena Praktis*. Jakarta: Kencana

pribadi karena pengungkapan diri ini menjadi salah satu faktor dari berjalannya suatu komunikasi antarpribadi.

Adapun dimensi *self disclosure* terbagi menjadi 5 yaitu:

- a. Ukuran *self disclosure*, waktu yang diperlukan untuk melakukan pengungkapan diri. Individu dapat melakukan pengungkapan diri tidak dibatasi waktu.
- b. Valensi *self disclosure*, suatu dorongan dari dalam diri yang berkaitan positif dan negatifnya suatu pengungkapan diri, yang berdampak pada situasi.
- c. Kecermatan dan kejujuran dalam *self disclosure* ini dilihat dari diri individunya relevan atau tidak dalam memberikan informasi.
- d. Tujuan dan maksud, seseorang akan menyatakan suatu maksud serta tujuannya sampai dia bisa mengontrol *self disclosure*. Lebih ke arah keterbukaan diri yang tergantung kepada siapa dirinya mengungkapkan diri.
- e. Keintiman, seseorang dapat mengungkapkan dirinya secara mendalam hanya kepada orang lain.<sup>12</sup>

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* ini adalah pengungkapan tentang segala hal yang ada dalam diri baik identitas diri, perasaan, emosi, masalah, kejadian yang ada dalam diri sendiri yang mana diungkapkan dengan berbagai cara baik itu tulisan maupun lisan kepada seseorang. *Self disclosure* sangat perlu dalam beberapa keadaan seperti sedang memperkenalkan diri pada orang lain, memberitahu masalah yang terjadi untuk meminta pertolongan, memberitahu tentang kebahagiaan diri dan lain sebagainya.

---

<sup>12</sup> Rampa, Serlyanti. "Analisis Dimensi *Self Disclosure* Di Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar," 2022, 1–147.