

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Sosioemosional

2.1.1 Konsep Dasar Hubungan Sosioemosional

Hubungan sosioemosional merupakan keterampilan berinteraksi, beradaptasi dengan lingkungan sekitar, memahami perasaan, mengatur emosi mereka sendiri, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain dalam kondisi apapun dan dimanapun. Kemampuan dimaksud melibatkan keterampilan seperti mengenali dan mengungkapkan emosi, berempati, mengontrol diri, serta membangun hubungan yang positif dan kooperatif dengan orang lain (Nurma et al. 2024). Individu perlu dibantu dalam mengembangkan pengetahuan, kesadaran, pemahaman dan pengendalian diri, sikap, empati, pengelolaan emosi, keterampilan interpersonal, kemampuan membangun hubungan yang sehat, bekerja sama, menetapkan tujuan, dan pengambilan keputusan dalam hidupnya dengan bertanggung jawab penuh dan tuntas (Lase and Halawa 2022).

Kemampuan ini dapat dikembangkan melalui beberapa cara yakni: (1) interaksi dan komunikasi secara aktif melalui berbicara, mendengarkan, dan merespon dengan penuh perhatian; (2) bermain peran dengan teman sebaya atau anggota keluarga melalui berbagi, bekerja sama, dan memahami peraturan demi mengembangkan empati dan pemahaman tentang perasaan orang lain; (3) mengelola emosi dengan cara yang sehat untuk mengenali perasaan mereka dan memberikan strategi mengatasi emosi yang kuat seperti frustrasi atau marah; (4) membaca buku untuk memperluas kosakata, meningkatkan pemahaman bahasa, serta memperkuat ikatan emosional mereka dengan orang dewasa; (5) aktivitas

kreatif yakni berpartisipasi dalam kegiatan seni, musik, atau tari demi membantu mereka mengungkapkan diri, mengembangkan kreativitas, dan meningkatkan keterampilan kognitif seperti memecahkan masalah dan berpikir kritis; (6) pemberian tantangan kognitif melalui teka-teki, permainan papan, atau aktivitas yang merangsang pikiran mereka dalam memecahkan masalah, pemikiran logis, dan kemampuan berpikir kritis; dan (7) mengkondisikan lingkungan yang stimulatif yang kaya akan rangsangan dan tantangan, serta memberikan kesempatan bagi mereka untuk menjelajahi, bereksperimen, dan belajar dari lingkungan di sekitar mereka. Selain itu kemampuan sosioemosional juga dapat dikembangkan melalui pendidikan karakter cerdas layanan pengabdian kepada masyarakat format kelompok (Lase 2024; Cahyaningrat 2024; Hanifah et al. 2024)

Hubungan sosioemosional juga merupakan perkembangan individu yang mencakup kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang positif, dengan melibatkan keterampilan seperti empati, pengendalian emosi, kesadaran diri, keterampilan sosial, dan kemampuan beradaptasi dalam interaksi sosial. Ini merupakan sebuah teori baru hasil pengembangan dari teori psikososial Erikson mengatakan bahwa kebutuhan psikologis individu berinteraksi selaras dengan persyaratan dan harapan yang ada dalam masyarakat (Pendidikan 2025). Juga hubungan sosioemosional merupakan kepekaan rangsang seseorang untuk dapat memahami dan mengenali perasaan orang lain di sekitarnya ketika melakukan interaksi kegiatan sosial dilingkungannya. Kemampuan ini juga didefinisikan sebagai kepekaan seseorang terhadap rangsangan emosional di sekitarnya. Ini mencakup kemampuan memahami dan mengenali perasaan orang lain serta melakukan interaksi sosial yang sesuai dalam lingkungan mereka (Juniarsih et al. 2025).

Menurut Lubis, 2019(dalam Maulana Irfan Rahmanto, 2024:8) menyatakan bahwa sosioemosional adalah kepekaan rangsang seseorang untuk dapat memahami dan mengenali perasaan orang lain di sekitarnya ketika melakukan interaksi kegiatan sosial di lingkungannya. Sosioemosional pada anak merupakan sebuah keterampilan dalam mengatur dan menyatakan emosi dengan efektif, termasuk emosi positif dan negatif. Sosioemosional pada anak dilihat sebagai keterampilan dalam mengatur dan mengekspresikan emosi secara efektif, baik emosi positif maupun negatif. Ini menekankan bahwa perkembangan sosioemosional bukan hanya tentang memahami emosi, tetapi juga bagaimana seseorang mengelola dan mengekspresikannya secara adaptif dalam berbagai situasi(Kartika, 2024.).

Menurut Khairiah, 2018 perkembangan sosioemosional adalah perkembangan perilaku yang terjadi pada kondisi emosi dan kemampuan seorang anak dalam merespon lingkungan ketika berhadapan dengan teman sebaya dan orang yang lebih tua darinya. Perkembangan sosioemosional adalah proses yang berkaitan dengan kondisi emosi dan kemampuan anak dalam merespons lingkungan, terutama dalam interaksi dengan teman sebaya dan orang yang lebih tua. Ini menunjukkan bahwa perkembangan sosioemosional juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan bagaimana anak menyesuaikan diri dalam hubungan sosialnya.

Erik H. Erikson juga menjelaskan bahwa perkembangan sosioemosional merupakan perkembangan perilaku yang terjadi pada kondisi emosi dan kemampuan anak dalam merespon lingkungannya dalam berhubungan pada teman sebaya dan orang yang lebih tua darinya. Erikson melihat sosioemosional sebagai bagian dari perkembangan perilaku yang terjadi dalam konteks interaksi sosial, baik dengan teman sebaya maupun orang yang lebih tua. Teori ini menekankan bahwa

interaksi sosial berperan penting dalam membentuk perkembangan emosional dan sosial individu sepanjang kehidupannya (Dina Khairiah, 2018).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa perkembangan sosioemosional melibatkan pemahaman, pengelolaan, dan ekspresi emosi yang efektif dalam berbagai interaksi sosial. Ini mencakup kesadaran terhadap perasaan sendiri dan orang lain, keterampilan dalam mengatur emosi, pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan emosi, serta hubungan erat antara interaksi sosial dan perkembangan emosional sepanjang hidup. Secara keseluruhan, perkembangan sosioemosional adalah faktor penting dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat dan adaptif.

2.1.2 Hubungan Sosioemosional Peserta Didik dengan Guru dan Teman Serta Persepsi Mereka.

Hubungan sosioemosional di sekolah merupakan komunikasi peserta didik dengan guru dan teman sebaya serta persepsi mereka. Ini semua akan menghambat interaksi dalam pembelajaran, misalnya takut memberi tanggapan, enggan bertanya, sikap tidak menghargai, dan ketidakpedulian (Sardelina and Natsir 2025). Ahli lain juga menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan yakni fisik, kognitif, serta hubungan sosioemosional (Uyun and Homdijah 2025). Masalah hubungan sosioemosional antara guru dengan peserta didik menyangkut: ketakutan siswa bertanya kepada guru atau memberi tanggapan karena malu, kesalahfahaman mereka terhadap guru, sikap pendidik yang tidak adil, kurang menghargai, tidak pengertian, ketidaksediaannya membahas permasalahan peserta didik (Borobudur et al. 2024).

Hubungan sosioemosional menginginkan suasana pembelajaran baik dengan menekankan hubungan interpersonal guru dengan peserta didik. Menurut Thomas

Gordon (dalam Arif Shaifudin, 2020), mengemukakan hubungan guru dan siswa dikatakan memiliki iklim sosioemosional yang baik apabila hubungan itu memiliki sifat-sifat seperti berikut;

1. Adanya keterbukaan antara pendidik dan peserta didik. Sifat ini menghendaki antara pendidik dan peserta didik saling bersikap jujur dan terbuka diri satu sama lain.
2. Adanya sikap responsif. Sifat ini menghendaki adanya kepekaan antara pendidik dan peserta didik, terutama dari pihak pendidik. Sikap ini harus ada dalam iklim sosioemosional, karena interaksi sosial dapat dipastikan akan banyak memunculkan penilaian antara satu individu terhadap individu yang lain.
3. Saling ketergantungan, antara satu dengan yang lain. Pendekatan sosio-emosional sejatinya memang memupuk sifat merasa saling membutuhkan satu sama lain. Bertolak dari sifat inilah diharapkan akan muncul hubungan yang baik di antara elemen yang terlibat dalam pembelajaran, khususnya keeratan hubungan pendidik dan peserta didik.
4. Adanya kebebasan. Kebebasan di sini artinya adanya penghargaan dan penghormatan akan terhadap berbagai keberagaman yang ada dalam peserta didik. Peserta didik diberikan ruang yang cukup untuk dapat tumbuh dan berdasar keunikannya, kreatifitasnya dan kepribadiannya masing-masing.
5. Saling memenuhi kebutuhan. Dengan adanya sikap ini, maka hubungan yang terjalin di dalam kelas melalui kegiatan pembelajaran adalah rasa saling melengkapi. Dan adanya keyakinan bahwa tidak mungkin satu individu dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Dengan demikian akan terbangun keutuhan hubungan dalam pembelajaran di kelas.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan sosioemosional guru dan peserta didik yang memiliki iklim sosioemosional yang baik ditandai oleh keterbukaan, responsivitas, ketergantungan timbal balik, kebebasan dalam keberagaman, serta saling memenuhi kebutuhan. Dalam lingkungan seperti ini, guru dan peserta didik berinteraksi dengan jujur, saling peka terhadap perasaan satu sama lain, menghargai keberagaman, dan bekerja sama untuk menciptakan hubungan yang harmonis serta mendukung perkembangan individu secara optimal dalam pembelajaran.

2.1.3 Sikap peserta didik terhadap disiplin dan kegiatan belajar

Sikap peserta didik terhadap disiplin dan kegiatan belajar sangat menentukan keberhasilan proses pendidikan. Disiplin mencerminkan tanggung jawab siswa terhadap waktu, aturan dan waktu yang diberikan. Siswa yang memiliki sikap disiplin akan datang tepat waktu, mengikuti tata tertib sekolah, serta menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan penuh tanggung jawab. Sikap ini menciptakan suasana belajar yang tertip dan kondusif, sehingga pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Dalam kegiatan belajar, sikap positif peserta didik juga tampak dari keaktifan, rasa ingin tahu, serta kemauan untuk terus belajar dan memperbaiki diri. Siswa yang memiliki minat dan motivasi tinggi akan lebih antusias mengikuti pelajaran, aktif bertanya, serta terbuka terhadap masukan dari guru. Sikap ini menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga berperan aktif dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal.

Selain itu, sikap terhadap disiplin dan kegiatan belajar juga mencerminkan karakter dan nilai-nilai yang ditanamkan dalam diri peserta didik. Ketekunan, kejujuran dan rasa tanggung jawab menjadi bagian penting yang tumbuh melalui kebiasaan belajar yang

teratur dan disiplin. Dengan membiasakan diri untuk belajar secara konsisten dan menaati aturan, siswa tidak hanya berkembang secara akademik, tetapi juga secara moral dan sosial. Hal ini menjadi bekal penting bagi mereka dalam menghadapi tantangan di masa depan, baik di lingkungan pendidikan yang lebih tinggi maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Pentingnya peran guru dan lingkungan sekolah juga tidak dapat diabaikan dalam membentuk sikap disiplin dan semangat belajar peserta didik. Guru yang memberikan teladan baik, menetapkan aturan yang jelas, serta memberikan penghargaan dan teguran secara adil akan membantu siswa memahami nilai disiplin secara positif. Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung, seperti suasana kelas yang nyaman, relasi antar siswa yang harmonis, dan keterlibatan orang tua, turut mendorong siswa untuk bersikap lebih bertanggung jawab dan aktif dalam kegiatan belajar. Dengan demikian, terbentuklah peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi matang juga secara karakter.

2.1.4 Motivasi dan hambatan belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang membuat seseorang ingin belajar dan mencapai tujuan tertentu. Salah satu sumber motivasi belajar yang penting belajar dari teman sebaya. Teman dapat menjadi motivator ketika mereka menunjukkan semangat belajar yang tinggi, saling membantu memahami materi pelajaran, atau berkompetisi secara sehat dalam meraih prestasi. Lingkungan pertemanan yang positif menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendukung, sehingga siswa terdorong untuk lebih giat belajar agar dapat sejajar atau bahkan lebih unggul dibandingkan teman-temannya. Keluarga, terutama orang tua, memiliki peran besar dalam membentuk motivasi belajar siswa. Dukungan moral, perhatian terhadap perkembangan akademik, serta keterlibatan dalam aktivitas pendidikan dapat memberikan dorongan emosional yang kuat bagi siswa untuk belajar lebih giat. Ketika

siswa merasa dihargai dan didukung oleh keluarganya, mereka akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan merasa memiliki tanggung jawab untuk tidak mengecewakan harapan orang tua. Apabila jika orang tua juga memberikan contoh disiplin dan semangat belajar dalam kehidupan sehari-hari, hal ini akan menjadi inspirasi nyata bagi anak. Pujian juga merupakan bentuk motivasi eksternal yang sangat berpengaruh, terutama bagi siswa usia sekolah dasar hingga menengah. Pujian yang diberikan oleh guru, orang tua maupun teman atas usaha dan pencapaian belajar siswa akan memperkuat perilaku positif dan membangun rasa percaya diri. Dengan mendapatkan pengakuan, siswa akan merasa dihargai dan termotivasi untuk terus menunjukkan prestasi yang lebih baik. Namun penting untuk memberikan pujian secara proporsional dan berdasarkan usaha nyata agar tidak menimbulkan kesan manipulatif atau membuat siswa hanya belajar demi penghargaan semata.

2.2 Layanan Bimbingan Kelompok

2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Pratama & Widiastuti 2014) menyatakan bimbingan kelompok merupakan aktivitas yang melibatkan sekelompok individu dengan memanfaatkan interaksi dan dinamika dalam kelompok tersebut.

Menurut Romlah, 2001 (dalam Satriah & Yuliani 2019), bimbingan kelompok adalah salah satu metode bimbingan yang bertujuan membantu individu mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi, minat, bakat, serta nilai-nilai yang diyakininya, dan dilakukan dalam konteks situasi kelompok.

Sukardi, 2007 (dalam Pranoto, H. 2016), menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu bentuk layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama mendapatkan berbagai informasi dari

narasumber tertentu, terutama pembimbing atau konselor. Informasi tersebut berguna untuk mendukung kehidupan mereka sehari-hari, baik sebagai individu, pelajar, anggota keluarga, maupun masyarakat, serta membantu mereka dalam mempertimbangkan pengambilan keputusan.

Dari berbagai definisi yang telah di ungkapkan para ahli diatas maka dapat di simpulkan, layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, sehingga semua peserta kelompok dapat mendapatkan informasi dari konselor, serta mampu berinteraksi dengan teman kelompok dan daapt memberikan pendapat.

2.2.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno, 2004 (dalam Pranoto H. 2016:103), menyatakan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok secara umum yaitu bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok.

Sinkmeyer& Muro (dalamYani &Afrinaldi 2024:256), menjelaskan tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut:

- a. Membantu setiap anggota kolompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas;
- b. Dengan memahami diri sendiri, maka siswa diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi;
- c. Membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi, sehingga siswa mampu melaksanakan tugas perkembangan dalam kehidupan sosialpribadi;

- d. Menumbuh kembangkan kecakapan mengarahkan diri, memecahkan masalah, dan mentransfer kecakapan untuk digunakan dalam kehidupan sosial sehari-hari;
- e. Membantu mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain, sehingga menyadari dan bertanggung jawab terhadap tingkah laku kepada orang lain. Belajar mengidentifikasi perasaan orang-orang yang berarti dalam hidupnya (*significant others*), sehingga mampu menunjukkan kecapan yang lebih baik untuk bersikap empati;
- f. Membantu siswa belajar bagaimana menjadi pendengar yang empati, yang mendengar bukan saja yang diucapkan, tetapi dapat mendengar perasaan-perasaan yang mengikuti ucapan orang lain;
- g. Membantu siswa untuk dapat memberi makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang dimiliki;
- h. Membantu setiap anggota kelompok untuk dapat merumuskan tujuan-tujuan tertentu yang akan diwujudkan secara konkrit.

Dari pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu membantu siswa mengatasi masalah melalui dinamika kelompok, dengan fokus pada pengembangan pemahaman diri, penerimaan diri, keterampilan sosial, dan kemampuan memecahkan masalah. Selain itu, bimbingan kelompok bertujuan menumbuhkan empati, kepekaan terhadap orang lain, kemampuan mendengarkan secara empatik, memberi makna terhadap pengalaman hidup, serta merumuskan dan mewujudkan tujuan pribadi secara nyata.

2.2.3 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Proses layanan sangat bergantung pada urutan tahapan yang harus dilalui, agar dapat berlangsung dengan terarah, sistematis, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Prayitno (dalam Sulistyowati, 2015). ada empat tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu:

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini adalah tahap pengenalan, di mana anggota kelompok mulai melibatkan diri dan beradaptasi dengan kehidupan kelompok. Pada tahap ini, anggota saling memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan dan harapan yang ingin dicapai, baik secara pribadi maupun bersama. Pemimpin bimbingan kelompok memberikan penjelasan mengenai tujuan dan pentingnya bimbingan kelompok, serta aturan yang akan diterapkan selama proses berlangsung. Hal ini bertujuan agar setiap anggota memahami arti dari bimbingan kelompok dan tahu cara mengatasi masalah yang mungkin muncul. Selain itu, pemimpin juga menekankan pentingnya kerahasiaan agar masalah yang dibahas tetap terjaga privasinya.

b. Tahap Peralihan

Tahap ini berfungsi sebagai “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Proses peralihan ini bisa berlangsung dengan lancar, di mana anggota kelompok dengan mudah beralih ke tahap berikutnya dengan penuh kemauan dan sukarela. Namun, ada juga kalanya proses ini berlangsung dengan lebih sulit, di mana anggota merasa enggan untuk melanjutkan ke kegiatan kelompok yang lebih mendalam. Dalam situasi ini, pemimpin kelompok menggunakan kepemimpinan khasnya untuk membantu anggota menavigasi proses tersebut dengan aman. Pada tahap ini, kegiatan yang dilaksanakan

bertujuan untuk memastikan kelancaran transisi menuju tahap selanjutnya.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

1. Menyampaikan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya.
2. Menilai atau memastikan apakah anggota sudah siap untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.
3. Membahas dinamika atau kondisi yang terjadi dalam kelompok.
4. Meningkatkan partisipasi dan keterlibatan anggota.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan bagian utama dari kegiatan kelompok, di mana terdapat banyak aspek yang perlu diperhatikan secara cermat oleh pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok harus menjalankan beberapa peran penting pada tahap ini, antara lain sebagai pengatur proses kegiatan dengan kesabaran dan sikap terbuka, aktif namun tidak dominan dalam berbicara, serta memberikan dorongan, penguatan, dan empati kepada anggota kelompok.

Pada tahap ini, terdapat berbagai kegiatan yang dilakukan, yaitu:

1. Setiap anggota secara bebas mengungkapkan masalah atau topik yang ingin dibahas.
2. Menentukan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
3. Anggota kelompok membahas setiap topik secara mendalam dan tuntas.
4. Melakukan kegiatan selingan.

Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengungkapkan masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu, diharapkan masalah yang diajukan

dapat dibahas secara menyeluruh, serta seluruh anggota dapat berpartisipasi secara aktif dan dinamis dalam diskusi, baik terkait dengan tingkah laku, pemikiran, maupun perasaan mereka.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, focus utama bukanlah pada jumlah pertemuan yang dilakukan, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok. Kegiatan yang telah dilaksanakan dan pencapaian yang diperoleh seharusnya mendorong kelompok untuk terus beraktivitas hingga tujuan bersama tercapai secara menyeluruh. Dalam hal ini, beberapa kelompok mungkin menentukan sendiri kapan kegiatan mereka akan berakhir, serta kapan mereka akan kembali bertemu untuk melanjutkan kegiatan. Pada tahap ini, ada beberapa kegiatan yang dilakukan, yaitu:

1. Pemimpin kelompok memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir.
2. Pemimpin dan anggota kelompok berbagi kesan serta hasil-hasil yang diperoleh selama kegiatan.
3. Membahas kemungkinan kegiatan lanjutan. Menyampaikan pesan dan harapan.

Saat kelompok memasuki tahap pengakhiran, focus kegiatan sebaiknya diarahkan pada pembahasan apakah anggota kelompok dapat menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok kedalam kehidupan nyata.

Dapat di simpulkan bahwa tahapan bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap yang saling berkesinambungan untuk mencapai tujuan layanan secara efektif. Tahap **pembentukan** berfokus pada pengenalan dan

penanaman pemahaman dasar tentang kegiatan kelompok. Tahap **peralihan** menjadi proses adaptasi menuju keterlibatan yang lebih aktif. Tahap **kegiatan** merupakan inti pelaksanaan, di mana anggota bebas mengungkapkan dan membahas masalah secara mendalam dengan bimbingan pemimpin kelompok. Terakhir, tahap **pengakhiran** menekankan pada refleksi hasil, evaluasi manfaat, dan penerapan pembelajaran ke dalam kehidupan nyata. Keempat tahap ini dirancang untuk menciptakan proses bimbingan yang terarah, partisipatif, dan bermakna bagi seluruh anggota kelompok.

2.2.4 Teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Beberapa teknik dapat diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok. Menurut Hartanti, J. (2022:19) dalam bukunya Bimbingan kelompok, teknik layanan bimbingan kelompok di antaranya:

a. Teknik Umum

Teknik ini berfokus pada pengembangan dinamika kelompok, yang mencakup:

1. Menciptakan komunikasi yang efektif, dinamis, dan terbuka dengan banyak arah.
2. Memberikan rangsangan untuk mendorong inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumen.
3. Memberikan dorongan minimal untuk memperkuat respons dan aktivitas anggota kelompok.
4. Menyampaikan penjelasan, pendalaman, serta memberikan contoh untuk memperkuat analisis, argumen, dan pembahasan.
5. Melatih anggota kelompok untuk membentuk pola perilaku baru sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik umum dalam bimbingan kelompok bertujuan mengembangkan dinamika kelompok melalui komunikasi yang terbuka dan efektif, pemberian rangsangan diskusi, dorongan partisipasi aktif, penjelasan mendalam untuk memperkuat pemahaman, serta pelatihan perilaku yang sesuai dengan tujuan bimbingan.

2.2.5 Permainan Kelompok

Menurut Hartanti, J. (2022:19) dalam bukunya Bimbingan kelompok, permainan dapat digunakan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok, baik sebagai selingan maupun sebagai media untuk menyampaikan materi pembinaan atau layanan tertentu. Agar permainan kelompok efektif dan sesuai untuk digunakan dalam layanan bimbingan kelompok, permainan tersebut harus memenuhi beberapa karakteristik berikut:

- a. Mudah dan sederhana.
- b. Menyenangkan.
- c. Menciptakan suasana santai dan tidak melelahkan.
- d. Meningkatkan keakraban antar anggota.
- e. Melibatkan seluruh anggota kelompok.

Dapat disimpulkan bahwa permainan dalam bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai selingan atau media penyampaian materi, asalkan memenuhi karakteristik tertentu: mudah, menyenangkan, menciptakan suasana santai, meningkatkan keakraban, dan melibatkan seluruh anggota kelompok.

2.2.6 Layanan Bimbingan Kelompok Meningkatkan Hubungan Sosioemosional Peserta Didik dengan Guru dan Teman Sebaya

Layanan Bimbingan Kelompok merupakan salah satu strategi dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu peserta didik mengembangkan pengembangan diri, keterampilan sosial, serta kemampuan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sekitarnya. Dalam pelaksanaannya, bimbingan kelompok dilakukan melalui pertemuan yang melibatkan beberapa siswa dengan pembimbing atau guru BK sebagai fasilitator. Melalui diskusi, sharing pengalaman, dan kegiatan kelompok, siswa belajar memahami perasaan, pikiran serta sudut pandang orang lain. Salah satu manfaat utama dari bimbingan kelompok adalah meningkatnya hubungan positif antara peserta didik dengan guru.

Guru sebagai pembimbing tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pendengar dan penuntun yang memahami kondisi emosional siswa. Hubungan ini menciptakan kedekatan dan kepercayaan, sehingga siswa lebih terbuka untuk menerima bimbingan dan arahan dari guru dalam kehidupan akademik maupun sosialnya. Selain hubungan dengan guru, bimbingan kelompok juga sangat efektif dalam meningkatkan hubungan antar peserta didik.

2.2.7 Layanan Bimbingan Kelompok Meningkatkan Sikap Peserta Didik Terhadap Disiplin dan Kegiatan Belajar

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang berfokus pada pembentukan sikap dan keterampilan sosial peserta didik melalui interaksi kelompok kecil. Dalam konteks meningkatkan sikap terhadap disiplin dan kegiatan belajar, bimbingan kelompok menjadi wadah yang efektif karena memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, belajar dari satu sama

lain, serta merefleksikan sikap dan kebiasaan belajar yang mereka miliki. Melalui diskusi yang terarah dan kegiatan kelompok yang mendukung, siswa dapat memahami pentingnya disiplin serta bagaimana hal itu mempengaruhi kesuksesan belajar mereka. Salah satu cara bimbingan kelompok meningkatkan disiplin adalah dengan membangun kesadaran siswa tentang manfaat dari keteraturan dan kepatuhan terhadap aturan. Dalam kelompok, siswa dapat didorong untuk berbagi pengalaman terkait kedisiplinan, seperti datang tepat waktu, mengerjakan tugas dengan tanggung jawab, atau mematuhi tata tertib sekolah.

Rasa kebersamaan yang terbangun dalam kelompok menciptakan iklim positif yang dapat menumbuhkan semangat belajar dan memperkuat sikap positif terhadap pendidikan. Secara keseluruhan, bimbingan kelompok berperan penting dalam membentuk dan memperbaiki sikap peserta didik terhadap disiplin dan kegiatan belajar. Dengan pendekatan yang komunikatif, kolaboratif, dan partisipatif, layanan ini memungkinkan siswa untuk belajar secara emosional dan sosial, yang pada akhirnya berpengaruh pada perilaku akademik mereka. Bimbingan kelompok tidak hanya menanamkan nilai-nilai positif, tetapi juga memberikan pengalaman langsung dalam menerapkannya, sehingga siswa dapat tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab, disiplin, dan aktif dalam belajar.

2.2.8 Layanan Bimbingan Kelompok Meningkatkan Motivasi dan Hambatan

Belajar

Layanan bimbingan kelompok merupakan metode bimbingan yang dilakukan secara berkelompok dengan tujuan membantu peserta didik memahami dan mengembangkan potensi dirinya. Dalam konteks motivasi dan hambatan belajar, bimbingan kelompok menjadi sarana yang efektif untuk menggali faktor-faktor yang

mendorong dan menghambat proses belajar siswa. Dalam suasana yang terbuka dan mendukung, siswa merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan kesulitan belajar yang mereka alami. Dengan berbagi cerita antar anggota kelompok, siswa dapat saling memberi semangat dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Salah satu cara bimbingan kelompok meningkatkan motivasi belajar adalah melalui diskusi mengenai tujuan dan cita-cita siswa. Ketika siswa berbicara tentang impian mereka, seperti ingin menjadi dokter, guru, atau pengusaha, mereka mulai menyadari bahwa keberhasilan akademik merupakan langkah penting untuk mencapai tujuan tersebut.

Di sisi lain, bimbingan kelompok juga membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi hambatan belajar yang mereka hadapi. Hambatan belajar bisa berasal dari dalam diri siswa, seperti rasa malas, kurang percaya diri, atau kesulitan mengatur waktu, maupun dari lingkungan seperti konflik keluarga, tekanan dari teman sebaya, atau kondisi belajar yang kurang kondusif. Dalam kelompok, siswa tidak hanya mengenali masalahnya, tetapi juga belajar menemukan solusi melalui tukar pendapat dan pengalaman dengan teman yang mungkin mengalami hal serupa. Peran guru pembimbing dalam bimbingan kelompok sangat penting untuk membantu siswa melihat hambatan belajar sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai kegagalan. Dengan pendekatan yang empatik dan suportif, guru dapat membimbing siswa untuk membuat rencana perbaikan, mengatur waktu belajar, dan membangun kebiasaan positif. Dukungan dari kelompok juga memberikan kekuatan tambahan bagi siswa untuk tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah belajar, sehingga semangat mereka pun meningkat.

2.3 Teknik *Self Disclosure*

2.3.1 Pengertian *Self-Disclosure*

Menurut Gainau (dalam Sianturi, PD, Hadiyati, FN, 2019: 279), teknik *self-disclosure* menunjukkan bahwa individu yang mampu mengungkapkan dirinya cenderung lebih mudah beradaptasi dengan orang lain, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, bersikap positif, dan mampu membangun kepercayaan terhadap orang lain. Sebaliknya, individu yang kesulitan dalam mengungkapkan diri biasanya menghadapi kesulitan dalam beradaptasi, kurang percaya diri, merasa takut, cemas, rendah diri, dan cenderung menutup diri.

Menurut wheeles (dalam Gainau, 2009; Permatasari Novianna, 2012).“ *self-disclosure* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Lebih lanjut “Person (dalam Gainau, 2009) mengartikan *self-disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya". Jadi dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* merupakan kemampuan individu untuk mengungkap informasi pribadi kepada orang lain, yang berperan penting dalam membangun hubungan sosial sehat.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Self-disclosure adalah kemampuan individu untuk secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Kemampuan ini berperan penting dalam membangun kepercayaan, memperkuat hubungan sosial, serta meningkatkan kepercayaan diri dan sikap positif. Sebaliknya, kesulitan dalam mengungkapkan diri dapat menimbulkan masalah adaptasi sosial, kecemasan, dan kecenderungan menutup diri.

2.3.2 Manfaat *Self Disclosure*

Ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain (Gainau, 2009; Purwadi, 2012) antara lain:

- a. Mengetahui diri sendiri. Seseorang dapat lebih mengenal diri sendiri melalui *self-disclosure*, karena dengan mengungkapkan dirinya akan diperoleh gambaran baru tentang dirinya, dan mengerti lebih dalam perilakunya.
- b. Adanya kemampuan menanggulangi masalah: Seseorang dapat mengatasi masalah, karena ada dukungan dan bukan penolakan, sehingga dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.
- c. Mengurangi Beban: Jika individu menyimpan rahasia dan tidak mengungkapkannya kepada orang lain, maka akan terasa berat sekali memikulnya. Dengan adanya keterbukaan diri, individu akan merasakan beban itu berkurang, sehingga orang tersebut ringan beban masalah yang dihadapinya.

Dapat disimpulkan bahwa manfaat self-disclosure meliputi: membantu seseorang lebih mengenal diri sendiri, meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah melalui dukungan orang lain, serta mengurangi beban emosional yang dirasakan akibat menyimpan rahasia atau perasaan sendiri.

2.3.3 Aspek-Aspek dalam *Self-Disclosure*

Self-disclosure memiliki beberapa aspek utama yang dijelaskan oleh para ahli. Altman & Taylor (dalam Gainau, 2009) menyebutkan 5 aspek dalam *self-disclosure* yaitu:

a. Ketepatan

Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa dimana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini).

b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain.

c. Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya *self-disclosure*. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain. Bila waktunya kurang tepat yaitu kondisinya capek serta dalam keadaan sedih maka orang tersebut cenderung kurang terbuka dengan orang lain. Sedangkan waktunya tepat yaitu bahagia atau senang maka ia cenderung untuk terbuka dengan orang lain.

d. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman biasa, orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan Keluasan

Terbagi atas dua dimensi yakni *self-disclosure* yang dangkal dan yang dalam. *Self disclosure* yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal.

Dalam kalimat di atas dapat disimpulkan bahwa Self-disclosure melibatkan lima aspek utama, yaitu:

1. **Ketepatan** relevansi pengungkapan informasi pribadi dengan situasi saat itu;
2. **Motivasi** alasan atau dorongan individu untuk terbuka;
3. **Waktu** pemilihan waktu yang tepat sangat memengaruhi keterbukaan;
4. **Keintensifan** tingkat kedekatan dengan orang yang diajak berbagi;
5. **Kedalaman dan Keluasan** tingkat detail dan luasnya informasi yang diungkap, mulai dari yang dangkal sampai yang sangat pribadi, tergantung pada hubungan dengan orang lain.

2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

a. Budaya (*culture*)

Nilai-nilai dan budaya yang dipahami seseorang mempengaruhi tingkat *self-disclosure*. Begitu pula kedekatan budaya antar individu. Baik budaya yang dibangun dalam keluarga, pertemanan, daerah, negara memainkan peranan penting dalam mengembangkan *self disclosure* seseorang.

b. Gender

Laki-laki lebih tertutup dibandingkan perempuan (Pearson, 1987). Wanita lebih terbuka, intim dan penuh emosi. Dalam hal pengungkapan diri. “Wanita maskulin”, relatif “kurang membuka diri ketimbang wanita yang nilai dalam skala maskulinitasnya lebih rendah”. “Pria feminin” membuka diri lebih besar ketimbang pria yang nilai dalam skala feminitasnya lebih rendah.

c. Besar kelompok

Self-disclosure lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil ketimbang kelompok besar. Hal ini karena sejumlah ketakutan yang dirasakan oleh individu dalam mengungkapkan cerita tentang diri sendiri, lebih sering terjadi dalam kelompok yang kecil daripada kelompok yang besar. Dengan

pendengar lebih dari satu seperti monitoring sangatlah tidak mungkin karena respon yang nantinya bervariasi antara pendengar. Alasan lain adalah jika kelompoknya lebih besar dari dua, pengungkapan diri akan dianggap dipamerkan dan terjadinya pemberitaan publik. Kemudian akan dianggap hal yang umum karena sudah banyak orang yang tahu.

d. Perasaan menyukai/mempercayai

Seseorang lebih membuka diri kepada orang-orang yang disukai/dicintai, begitu pula sebaliknya (Derlega, dkk., 1987).

e. Kepribadian

Orang yang pandai bergaul (sociable) dan ekstrovet melakukan pengungkapan diri lebih banyak dibandingkan mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introvet.

f. Usia

Terdapat perbedaan frekuensi pengungkapan diri dalam grup usia yang berbeda. Pengungkapan diri pada teman dengan gender berbeda meningkat dari usia 17-50 tahun dan menurun kembali.

Dapat disimpulkan bahwa Self-disclosure dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu:

1. **Budaya** nilai dan norma budaya memengaruhi cara dan tingkat keterbukaan seseorang;
2. **Gender** wanita cenderung lebih terbuka dan ekspresif dibanding pria;
3. **Besar kelompok** pengungkapan diri lebih mudah terjadi dalam kelompok kecil daripada besar;

4. **Perasaan suka dan kepercayaan** individu lebih terbuka pada orang yang disukai dan dipercaya;
5. **Kepribadian** orang yang ekstrover dan pandai bergaul lebih sering membuka diri;
6. **Usia** frekuensi pengungkapan diri berubah sesuai usia dan hubungan dengan lawan jenis.

2.3.5 Karakteristik dan Dimensi *Self Disclosure*

Menurut Jourard (1964) *self-disclosure* memiliki tiga karakteristik, antara lain :

a. Keluasan (breadth)

Dimensi ini berkaitan dengan materi yang diungkapkan atau topik pembicaraannya. Ada enam kategori informasi tentang diri sendiri yang biasanya diungkapkan, yaitu:

- 1) Sikap Dan Pendapat
- 2) Rasa Dan Minat
- 3) Pekerjaan atau Kuliah,
- 4) Uang,
- 5) Kepribadian dan
- 6) Tubuh.

b. Kedalaman (depth)

Dimensi ini berkaitan dengan kedalaman pengungkapan diri atau seberapa terbuka seseorang dalam mengungkapkan dirinya pada orang lain. Ada empat tingkatan:

- 1) tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri.

- 2) berbicara secara umum
- 3) bercerita secara penuh dan sangat mendetail
- 4) berbohong atau memberikan gambaran diri yang salah pada orang lain.

c. Target/sasaran

Dimensi ini berkaitan dengan orang yang menjadi sasaran seseorang dalam melakukan pengungkapan diri. Ada lima target/sasaran yang biasanya menjadi objek pengungkapan diri yaitu:

- 1) Ayah
- 2) Ibu
- 3) Teman Pria
- 4) Teman Wanita, Dan
- 5) Pasangan.

Dapat disimpulkan bahwa Self-disclosure ini memiliki tiga karakteristik utama:

1. **Keluasan (breadth)** mencakup berbagai topik yang diungkapkan, seperti sikap, minat, pekerjaan, uang, kepribadian, dan tubuh;
2. **Kedalaman (depth)** tingkat keterbukaan dalam pengungkapan, mulai dari tidak bercerita, berbicara umum, sampai berbagi secara detail atau bahkan memberi gambaran yang salah;
3. **Target/sasaran** orang yang menjadi objek pengungkapan, biasanya ayah, ibu, teman pria, teman wanita, dan pasangan. Pengungkapan diri cenderung berpindah dari orang tua ke teman sebaya seiring bertambahnya usia.

Biasanya pada masa kanak-kanak hingga remaja awal remaja sering mengungkapkan diri pada orang tua mereka, namun semakin mereka menuju dewasa mereka lebih sering mengungkapkan diri pada teman sebaya atau lawan jenis.

2.3.6 Teknik *Self-disclosure* Meningkatkan Hubungan Sosioemosional Peserta Didik dengan Guru serta Teman Sebaya

Teknik *self-disclosure* atau pengungkapan diri adalah salah satu pendekatan dalam konseling dan bimbingan yang melibatkan keterbukaan individu untuk membagikan pikiran, perasaan, pengalaman pribadi, dan pandangan kepada orang lain. Dalam konteks pendidikan, penerapan teknik *self-disclosure* oleh peserta didik sangat bermanfaat dalam meningkatkan hubungan sosioemosional dengan guru maupun teman sebaya. Ketika siswa berani mengungkapkan diri secara jujur dan terbuka, mereka menunjukkan kepercayaan dan kesiapan untuk membangun hubungan yang lebih dekat dan bermakna. Dalam hubungan antara peserta didik dan guru, *self-disclosure* memungkinkan terbentuknya komunikasi dua arah yang lebih akrab dan empatik. Ketika siswa merasa aman untuk mengungkapkan perasaan seperti kebingungan terhadap pelajaran, tekanan dari keluarga, atau kecemasan dalam menghadapi ujian, guru dapat memahami kebutuhan emosional siswa dengan lebih baik. Guru pun memiliki kesempatan untuk merespons secara bijak, memberikan dukungan, serta membangun kedekatan yang lebih manusiawi. Ini menciptakan iklim kelas yang lebih suportif dan memperkuat ikatan emosional antara siswa dan guru.

Dalam interaksi sosial sehari-hari, keterbukaan siswa untuk berbagi cerita pribadi, pendapat, atau pengalaman hidup dapat mempererat rasa kebersamaan dan kepercayaan antar anggota kelompok. Ketika siswa menyadari bahwa teman-temannya memiliki pengalaman, perasaan, atau kesulitan yang mirip, mereka menjadi lebih empatik dan tidak mudah menghakimi. Hal ini mendorong munculnya rasa saling memahami, mendukung,

dan menghargai perbedaan. Namun, penggunaan *self-disclosure* harus dilakukan dalam suasana yang aman dan saling menghargai.

2.3.7 Teknik *Self-disclosure* Meningkatkan Sikap Peserta Didik Terhadap Disiplin dalam Kegiatan Belajar

Teknik *self-disclosure* atau pengungkapan diri merupakan metode di mana seseorang secara sadar dan terbuka membagikan pikiran, perasaan, pengalaman, maupun kesulitan pribadinya kepada orang lain. Dalam konteks pendidikan, penerapan *self-disclosure* sangat membantu dalam meningkatkan sikap peserta didik terhadap disiplin dan kegiatan belajar. Ketika siswa diberi ruang dan kesempatan untuk terbuka mengenai perasaan dan pengalaman belajar mereka, mereka merasa dihargai dan didengar, yang pada gilirannya meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap proses belajar. Dengan mengungkapkan kendala-kendala belajar yang dihadapi, seperti rasa malas, gangguan dari lingkungan, atau kesulitan memahami materi, siswa dapat mengenali akar permasalahan yang menghambat kedisiplinan dan partisipasi dalam kegiatan belajar. Kesadaran ini menjadi langkah awal dalam membentuk sikap yang lebih positif.

Melalui *self-disclosure*, siswa tidak hanya mengekspresikan masalahnya, tetapi juga mulai memikirkan solusi bersama guru atau teman yang mungkin pernah mengalami hal serupa. Hal ini membantu menciptakan kesadaran dan keinginan untuk berubah menjadi lebih disiplin dan aktif dalam belajar. Teknik *self-disclosure* juga dapat membangun hubungan yang lebih kuat antara siswa dan guru. Ketika siswa merasa guru adalah sosok yang bisa dipercaya dan mendengarkan mereka tanpa menghakimi, mereka akan lebih terbuka untuk menerima arahan dan bimbingan.

2.3.8 Teknik *Self-disclosure* Meningkatkan Motivasi dan Hambatan Belajar

Teknik *self-disclosure* atau pengungkapan diri merupakan pendekatan dalam konseling yang memungkinkan seseorang untuk terbuka dalam menyampaikan perasaan, pikiran, pengalaman pribadi, serta tantangan yang sedang dihadapi. Dalam dunia pendidikan, teknik ini sangat bermanfaat untuk menggali motivasi dan mengidentifikasi hambatan belajar siswa. Ketika peserta didik diberi ruang untuk menyuarakan apa yang mereka rasakan dan alami, mereka akan lebih sadar terhadap kondisi diri dan kebutuhan belajarnya, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi serta membantu mengatasi kendala yang menghambat proses belajar. Melalui *self-disclosure*, siswa dapat menyampaikan apa yang mendorong mereka untuk belajar, seperti keinginan membanggakan orang tua, mengejar cita-cita, atau ingin menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan mengungkapkan motivasi internal tersebut, siswa lebih mampu memperkuat niat dan komitmen dalam menjalani proses belajar. Selain itu, ketika mereka mengutarakan harapan dan tujuan kepada guru atau teman, mereka secara tidak langsung membangun rasa tanggung jawab untuk mewujudkan apa yang telah mereka sampaikan.

Tidak hanya memunculkan motivasi, *self-disclosure* juga efektif dalam membantu siswa mengenali hambatan belajar yang selama ini mereka pendam. Hambatan tersebut bisa berupa rasa takut gagal, sulit berkonsentrasi, kurang dukungan dari lingkungan, atau bahkan tekanan psikologis yang tidak pernah mereka ungkapkan sebelumnya. Ketika siswa diberi kesempatan untuk terbuka dan berbicara tanpa takut dihakimi, mereka merasa lega dan lebih siap menerima bantuan serta bimbingan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Teknik ini juga memperkuat hubungan emosional antara siswa dengan guru maupun teman sebaya, yang menjadi faktor penting dalam membangun motivasi belajar. Siswa yang merasa dipahami dan didukung akan lebih termotivasi untuk memperbaiki dirinya, karena mereka tahu ada orang lain yang peduli dan siap membantu. Hubungan yang positif ini menciptakan lingkungan belajar yang

nyaman dan kondusif, di mana siswa tidak ragu untuk aktif bertanya, berdiskusi, dan mengambil inisiatif dalam kegiatan belajar.

Dalam konteks kelompok, *self-disclosure* memungkinkan siswa untuk saling berbagi strategi belajar, pengalaman dalam menghadapi tantangan akademik, serta cara mereka bangkit dari kegagalan. Kisah nyata dari teman sebaya sering kali lebih membekas dan memotivasi siswa lainnya, karena terasa lebih relevan dan dekat secara emosional. Ketika siswa melihat bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan, mereka akan lebih percaya diri untuk mencoba lagi dan berusaha lebih keras. Secara keseluruhan, teknik *self-disclosure* berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar dan mengatasi hambatan yang menghalangi kemajuan akademik siswa. Dengan menciptakan suasana yang mendukung keterbukaan, guru dan konselor dapat membantu siswa lebih memahami dirinya, menemukan kembali semangat belajarnya, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi rintangan yang dihadapi. Proses ini mendukung pembentukan sikap positif terhadap belajar dan memperkuat kesiapan siswa dalam meraih tujuan pendidikan mereka.

2.3 PENELITIAN TERDAHULU

Pentingnya penelitian ini diteliti yaitu untuk mengetahui sejauh mana pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-disclosure* terhadap peningkatan hubungan sosioemosional. Dari hal ini, penelitian yang didapatkan oleh penulis untuk menjadi acuan atau perdebatan untuk menemukan inspirasi baru dari apa yang sebelumnya diteliti. Penelitian ini didukung oleh teori yang di kembangkan oleh:

Rismi R, dkk (2022) Judul: Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini layanan bimbingan kelompok secara konseptual dinilai efektif dalam memberikan intervensi-intervensi positif kepada siswa. Karena sifat dari bimbingan kelompok itu sendiri dimulai dari

yang bersifat informatif sampai pada yang sifatnya terapeutik. Terdapat dua jenis topik yang dibicarakan dalam bimbingan kelompok, yaitu topik tugas yang merupakan penugasan dari guru pembimbing/konselor kepada kelompok untuk dibicarakan dan topik bebas yang dimunculkan dan dipilih oleh anggota kelompok. Pemberian topik tugas oleh guru bimbingan/konselor yang berkaitan dengan pemahaman nilai budaya menjadi pilihan yang dirasa tepat.

Nofembri A, dkk (2021) Judul: Hubungan *Self Disclosure* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Di Depan Kelas X SMK Negeri 9 Padang. Hasil analisis penelitian, (a) pengungkapan diri (*self-disclosure*) siswa secara umum berada pada kategori sedang, (b) kepercayaan diri siswa dalam hal mengemukakan pendapat di depan kelas secara umum berada pada kategori sedang, (c) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pengungkapan diri (*self-disclosure*) dengan kepercayaan diri siswa dalam hal mengemukakan pendapat di depan kelas.

Lestari M, dkk (2022) judul: Teknik *Self Disclosure* untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum penerapan teknik *self-disclosure* yaitu: 6 atau 100% siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah. Setelah menerapkan teknik *self-disclosure*, ditemukan bahwa 1 atau 16,7% siswa memiliki kepercayaan diri sangat tinggi, 3 atau 50% siswa memiliki kepercayaan diri tinggi. 2 atau 33,4% siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-disclosure* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Hamidah T.Z, (2024) judul: Pengelolaan Gangguan Sosial Emosional Pra Remaja Pada Kegiatan Kepramukaan Di Mi Ma'arif Polorejo. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa factor penyebab terjadinya gangguan social emosional pra remaja adalah factor kondisi keluarga, social pertemanan, usia. Bentuk perubahan perilaku

sosial emosional ditandai dengan individu yang mudah menangis, emosi meledak-ledak, pelampiasan amarah dengan melempar barang disekitar, membully dan melakukan perundungan terhadap sesama teman yang lain, berkata kasar, mengolok olok guru juga pembina pendamping. Bentuk pengelolaan sosial emosional yang dilakukan berupa menyusun program pengelolaan amarah bagi remaja yang berisiko terhadap perilaku agresif, dengan menggunakan pendekatan perilaku kognitif-perilaku, yang dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenal dan pengelolaan amarah, selain itu pembina pendamping juga melakukan pendekatan nilai keagamaan dengan peserta didik dan membangun komunikasi dengan orang tua peserta didik.

Harahap A.C.P, dkk (2022) judul: Gambaran Pengawasan Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosio-Emosional Remaja di Desa Timbang Lawan Bahorok. Berdasarkan hasil penelitian ini yang dilakukan yaitu tentang peran orang tua terhadap perkembangan sosio-emosional remaja yaitu tergolong memiliki peran dan gaya pengasuhan orang tua khususnya pada masa remaja ini. Dan dalam penerapan dan pengawasannya masih terdapat beberapa kendala dan permasalahan yang dihadapi. Dengan cara ini guna memaksimalkan orang tua dalam mendidik anaknya dapat berjalan dengan baik, dan maksimal tumbuh kembang anak khususnya dalam aspek sosio-emosionalnya bisa berkembang dengan apa yang diharapkan dan akan berdampak positif.

2.4 KERANGKA BERPIKIR

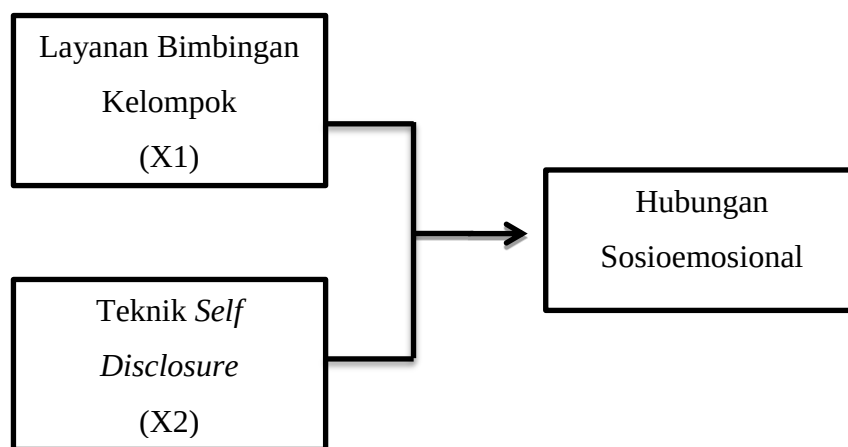
Berdasarkan latar belakang masalah dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka kerangka berpikir dari penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut :

X1 : Layanan Bimbingan Kelompok

X2 : Teknik *self-disclosure*

Y : Hubungan Sosioemosional

Gambar 2.1



Keterangan :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama Layanan Bimbingan Kelompok (X1) dengan Teknik *Self-disclosure* (X2).
2. Terdapat pengaruh secara parsial layanan bimbingan kelompok (X1) Terhadap Peningkatan Hubungan sosioemosional (Y).
3. Terdapat pengaruh signifikan secara parsial Teknik *Self-disclosure* (X2) Terhadap Peningkatan Hubungan Sosioemosional (Y).

2.5. HIPOTESIS

- a. Hipotesis (Ha)

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama layanan bimbingan kelompok (X^1) dengan teknik *self-disclosure* (X^2) terhadap peningkatan hubungan sosioemosional (Y)
 2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial layanan Bimbingan Kelompok (X^1) terhadap peningkatan Hubungan Sosioemosional (Y)
 3. Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial teknik *Self-Disclosure* (X^2) terhadap peningkatan hubungan sosioemosional (Y)
- b. Hipotesis (H_0)
1. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama layanan bimbingan kelompok (X^1) dengan teknik *self-disclosure* (X^2) terhadap peningkatan hubungan sosioemosional (Y)
 2. Terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial layanan Bimbingan Kelompok (X^1) terhadap peningkatan Hubungan Sosioemosional (Y)
 3. Terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial teknik *Self-Disclosure* (X^2) terhadap peningkatan hubungan sosioemosional (Y)