



## Bimbingan Kelompok Berlandaskan Reflektif untuk Meningkatkan *Self-Disclosure* Siswa

Hasna Khumairoh Azzahro<sup>1\*</sup>, Sugandi Miharja<sup>1</sup>, Novi Hidayati Afsari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Kota Bandung

\*Email : [hasnaazzahra271@gmail.com](mailto:hasnaazzahra271@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik tingkat *self-disclosure* siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Bandung, mendeskripsikan proses pelaksanaan bimbingan kelompok berlandaskan reflektif, dan mendeskripsikan hasil pelaksanaan bimbingan tersebut terhadap peningkatan *self-disclosure* siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi partisipatif, dan dokumentasi terhadap guru BK serta siswa kelas SMP Negeri 46 Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa bervariasi dipengaruhi oleh faktor pribadi, keluarga, dan lingkungan sosial. Pelaksanaan bimbingan kelompok reflektif terbukti efektif meningkatkan *self-disclosure* siswa melalui kegiatan refleksi diri, keberanian mengungkapkan perasaan, dan peningkatan partisipasi dalam interaksi sosial.

**Kata Kunci :** Bimbingan Kelompok; *Self-Disclosure*; Remaja.

### ABSTRACT

*This study aims to describe the characteristics of students' self-disclosure levels at SMP Negeri 46 Bandung, describe the process of implementing reflective-based group guidance, and describe the results of the guidance implementation on improving students' self-disclosure. The method used is a qualitative approach with a case study method. Data were collected through interviews, participant observation, and documentation of guidance counselors and 8th-grade students of SMP Negeri 46 Bandung. The results showed that students' levels of self-disclosure varied, influenced by personal, family, and social environmental factors. The implementation of reflective group guidance was proven effective in improving students' self-disclosure through self-reflection activities, courage to express feelings, and increased participation in social interactions*

**Keywords :** Group Guidance; *Self-Disclosure*; Teenagers

## PENDAHULUAN

Masa sekolah menengah pertama merupakan periode penting bagi siswa untuk mengembangkan jati diri (identitas) serta berbagai aspek perkembangan, seperti fisik, kognitif, sosial, emosional, moral, dan religius. Pada tahap ini, remaja mulai mencari pemahaman tentang dirinya sendiri, nilai-nilai yang diyakini, serta peran sosial yang akan diemban di lingkungannya. Proses ini menjadi krusial agar siswa dapat membentuk kepribadian yang produktif, memiliki rasa tanggung jawab sosial, serta mampu menjalin hubungan harmonis di tengah keberagaman kehidupan. Kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial menjadi hal yang sangat esensial karena melalui interaksi tersebut individu belajar berkomunikasi, memahami orang lain, dan memperoleh dukungan emosional yang diperlukan untuk perkembangan diri, interaksi sosial yang sehat juga menjadi dasar terbentuknya kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah (Xiao, 2018:112).

Namun, tidak semua siswa memiliki kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya secara terbuka, yang dikenal dengan istilah keterbukaan diri atau *self-disclosure*. *Self-disclosure* merupakan proses ketika individu mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain secara sadar dan jujur untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Keterbukaan diri terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan sosial, pola asuh keluarga, serta pengalaman hidup yang dialami seseorang sejak dini. Siswa yang mengalami kesulitan dalam membuka diri cenderung menghadapi hambatan dalam menyelesaikan masalah, enggan meminta bantuan atau nasihat, serta kurang berani mengemukakan pendapat dalam kegiatan belajar. Hal ini menyebabkan proses adaptasi sosial dan emosional siswa menjadi tidak optimal, sehingga berpotensi mengganggu perkembangan psikososialnya (Jourard, 1971:45).

Fenomena rendahnya keterbukaan diri pada remaja sekolah menengah juga erat kaitannya dengan dinamika perkembangan mereka yang kompleks. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta pencarian identitas diri menjadi faktor yang dapat memperkuat atau justru menghambat kemampuan siswa dalam membuka diri. Masa remaja merupakan tahap perkembangan psikososial *identity versus role confusion*, di mana individu berusaha menemukan identitas diri yang stabil. Kegagalan dalam tahap ini dapat menyebabkan kebingungan peran dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Dengan demikian, *self-disclosure* menjadi salah satu indikator penting dari keberhasilan remaja dalam mengembangkan identitas diri dan kestabilan emosionalnya (Erikson, 1968:128).

Hasil observasi dan wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 46 Bandung pada 15 Oktober 2024 menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah.

Dalam kegiatan belajar, siswa tampak enggan menyampaikan pendapat, ragu berbicara di depan kelas, serta lebih memilih diam ketika diminta berpartisipasi dalam diskusi. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan salah satu siswa kelas VIII pada 18 Oktober 2024, yang mengaku sulit mengungkapkan perasaan dan pikirannya karena khawatir akan mendapatkan tanggapan negatif dari teman-temannya. Ketakutan akan penolakan sosial tersebut membuat siswa memilih untuk menyendiri dan menghindari interaksi. Faktor internal seperti rasa cemas, rendahnya kepercayaan diri, serta pengalaman negatif di masa lalu, dan faktor eksternal seperti hubungan yang kurang harmonis dengan teman sebaya atau keluarga, turut memperkuat kecenderungan siswa untuk menutup diri. Kondisi ini tentu memengaruhi perkembangan sosial-emosional dan menghambat kemampuan siswa dalam menjalin komunikasi yang sehat di lingkungan sekolah.

Masalah rendahnya keterbukaan diri pada siswa memerlukan perhatian serius dari pihak sekolah, terutama guru BK, yang memiliki peran strategis dalam membantu siswa memahami dan mengelola perasaannya. Guru BK diharapkan mampu merancang layanan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa. Salah satu bentuk layanan yang efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri adalah bimbingan kelompok. Layanan ini memberikan ruang bagi siswa untuk saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan belajar dari dinamika kelompok. Bimbingan kelompok mencakup berbagai kegiatan, mulai dari pemberian informasi, diskusi, pemecahan masalah, hingga kegiatan reflektif yang memungkinkan siswa untuk memahami pengalaman dirinya secara lebih mendalam. Melalui proses kelompok, siswa tidak hanya belajar berkomunikasi, tetapi juga berlatih mengelola emosi dan membangun kepercayaan terhadap orang lain (Rusmana, 2009:14)

Pendekatan reflektif dalam bimbingan kelompok menjadi landasan penting dalam penelitian ini. Dewey dalam Noer (2010:66) menyatakan bahwa berpikir reflektif merupakan kemampuan untuk menghubungkan pengetahuan dan pengalaman sebelumnya guna memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Proses reflektif melibatkan kesadaran diri, evaluasi pengalaman, serta perenungan mendalam terhadap makna dari suatu peristiwa.

Rasyid (2017:54) menambahkan bahwa berpikir reflektif mencakup tiga komponen utama, yaitu *reacting*, *elaborating*, dan *contemplating*. Melalui ketiga proses tersebut, individu dapat mengenali perasaannya, memahami pola pikirnya, serta menyusun strategi yang lebih baik dalam menghadapi situasi serupa di masa depan. Dalam konteks bimbingan kelompok, proses refleksi dapat membantu siswa memahami diri dan meningkatkan keberanian untuk membuka diri terhadap orang lain.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa pendekatan reflektif dalam bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa. Dewi Sriani (2024:89) dalam penelitiannya yang berjudul "*Efektivitas Teknik Refleksi Diri dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-disclosure Siswa*" menemukan bahwa teknik refleksi diri mampu meningkatkan keterbukaan diri siswa secara signifikan. Siswa menjadi lebih berani mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman pribadi, dan lebih terbuka dalam berinteraksi. Meskipun demikian, penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hasil akhir dan belum menggambarkan secara mendalam proses peningkatan keterbukaan diri siswa selama kegiatan bimbingan berlangsung. Oleh karena itu, penelitian saat ini berupaya melengkapi kekurangan tersebut dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang lebih menekankan pada pemahaman proses, dinamika kelompok, dan pengalaman subjektif siswa selama mengikuti bimbingan kelompok reflektif.

Perbedaan mendasar antara penelitian terdahulu dan penelitian ini terletak pada fokus pendekatan dan kedalaman analisis. Jika penelitian sebelumnya menitikberatkan pada efektivitas teknik refleksi diri secara kuantitatif, maka penelitian ini lebih menyoroti bagaimana proses *bimbingan kelompok berlandaskan reflektif* dapat membantu siswa mengembangkan *self-disclosure* secara alami dalam konteks sosialnya. Selain itu, penelitian ini dilakukan secara kontekstual di SMP Negeri 46 Bandung, yang memiliki karakteristik siswa dengan latar belakang sosial dan akademik yang beragam, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai penerapan bimbingan kelompok reflektif di lingkungan sekolah menengah pertama.

Berdasarkan uraian tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana karakteristik tingkat *self-disclosure* siswa di SMP Negeri 46 Bandung? (2) Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan kelompok berlandaskan reflektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa? dan (3) Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan kelompok berlandaskan reflektif terhadap peningkatan *self-disclosure* siswa?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat memahami fenomena keterbukaan diri secara mendalam melalui pengalaman subjektif siswa dan dinamika kelompok yang terjadi selama proses bimbingan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi partisipatif, dan dokumentasi terhadap guru BK serta siswa kelas VIII SMP Negeri 46 Bandung. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sebagaimana yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1994:12).

Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan model bimbingan kelompok yang berlandaskan reflektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep Erikson tentang pentingnya pembentukan identitas diri pada masa remaja sebagai dasar bagi keterbukaan diri dalam interaksi sosial. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang layanan yang efektif, inovatif, dan relevan dengan kebutuhan perkembangan psikososial siswa di sekolah menengah pertama (Gurol, 2011:24).

## LANDASAN TEORITIS

Dalam penelitian ini, menggunakan Teori psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson merupakan salah satu teori perkembangan manusia yang memiliki pengaruh besar dalam bidang psikologi perkembangan. Teori ini menjelaskan bahwa perkembangan individu berlangsung sepanjang rentang kehidupannya dan dipengaruhi oleh interaksi sosial serta berbagai pengalaman pada setiap fase kehidupan (Masdani, 2011:67).

Teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson memberikan kontribusi besar dalam memahami perjalanan perkembangan manusia dari masa bayi hingga usia lanjut. Erikson menegaskan bahwa perkembangan manusia merupakan proses sepanjang hayat yang dipengaruhi oleh interaksi sosial dan pengalaman hidup. Setiap tahap perkembangan ditandai oleh adanya krisis atau konflik psikososial yang harus diselesaikan agar individu dapat tumbuh secara sehat. Apabila konflik tersebut berhasil diatasi, individu akan memperoleh kekuatan ego yang menjadi dasar bagi tahap berikutnya. Sebaliknya, kegagalan dalam mengatasi krisis dapat menghambat perkembangan kepribadian dan menimbulkan masalah psikososial pada masa selanjutnya (Santrock, 2019:154).

Erikson menguraikan delapan tahap perkembangan psikososial, mulai dari masa bayi hingga lanjut usia. Namun, tahap yang paling relevan dengan penelitian ini adalah tahap kelima, yaitu *Identity versus Role Confusion* atau identitas versus kekacauan peran yang terjadi pada masa remaja. Pada tahap ini, individu berusaha menemukan jati diri dan menegaskan perannya di masyarakat. Remaja mulai mempertanyakan “siapa dirinya” dan “apa yang ingin dicapai dalam hidupnya” (Papalia, et.al., 2021:98). Keberhasilan dalam membentuk identitas diri menghasilkan perasaan konsisten dan percaya diri, sementara kegagalan mengatasinya dapat menimbulkan kebingungan peran, rasa tidak pasti, dan penolakan terhadap nilai-nilai sosial yang berlaku (Erikson, 1968:34).

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial. Dalam masa ini, remaja mulai melepaskan ketergantungan dari keluarga dan mencari dukungan dari lingkungan sebaya. Lingkungan sosial menjadi arena utama bagi remaja untuk membangun identitas diri dan memperoleh pengakuan sosial. Oleh karena itu, Erikson (1982) menekankan bahwa lingkungan yang mendukung, terutama dalam bentuk penerimaan dan komunikasi terbuka, sangat berperan dalam membantu remaja membentuk identitas yang kuat dan sehat.

Salah satu aspek penting dalam pembentukan identitas diri pada masa remaja adalah kemampuan untuk melakukan self-disclosure atau keterbukaan diri. Jourard (1971) mendefinisikan self-disclosure sebagai proses seseorang mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, perasaan, dan pengalaman kepada orang lain. Proses ini bukan hanya bentuk komunikasi interpersonal, tetapi juga merupakan sarana untuk memahami diri dan membangun hubungan yang bermakna. Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2018), self-disclosure berperan penting dalam pengembangan identitas karena melalui keterbukaan, individu dapat memperoleh umpan balik sosial yang membantu mereka mengenali siapa dirinya dan bagaimana dirinya dipersepsikan oleh orang lain.

Self-disclosure memiliki dimensi yang luas, mencakup kedalaman dan keluasan informasi yang diungkapkan. Altman dan Taylor (1973) dalam *Social Penetration Theory* menjelaskan bahwa keterbukaan diri berkembang secara bertahap seperti lapisan bawang, dari hal-hal yang bersifat dangkal menuju informasi yang lebih pribadi dan mendalam. Semakin tinggi tingkat keterbukaan diri seseorang, semakin dalam pula hubungan interpersonal yang terbentuk. Dalam konteks remaja, kemampuan untuk terbuka secara sehat membantu mereka membangun hubungan sosial yang positif dan memperkuat identitas pribadi. Sebaliknya, rendahnya self-disclosure sering kali dikaitkan dengan rasa tidak aman, kecemasan sosial, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial (Derlega, et.al., 1993:45).

Dalam lingkungan sekolah, kemampuan self-disclosure siswa sering kali menjadi tantangan tersendiri. Siswa yang kurang mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan teman sebaya maupun guru. Di sinilah peran bimbingan kelompok menjadi penting. Menurut Prayitno (2012), bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan melalui dinamika kelompok di mana individu saling berbagi pengalaman, pandangan, dan perasaan untuk mencapai perkembangan diri yang lebih baik. Melalui suasana yang terbuka dan saling menghargai, siswa dapat belajar mengekspresikan diri, menerima perbedaan, dan meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Pendekatan reflektif dalam bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali diri melalui proses introspeksi dan pemaknaan pengalaman. Melalui refleksi, individu dapat menyadari perasaan dan pikiran yang sebelumnya tidak disadari, sehingga mendorong keterbukaan diri yang lebih autentik. Dalam konteks pendidikan, refleksi juga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan berempati terhadap orang lain (Moon, 2013:34).

Dengan demikian, bimbingan kelompok berlandaskan reflektif berperan sebagai media efektif untuk mengembangkan self-disclosure siswa. Melalui interaksi kelompok yang aman dan mendukung, siswa memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi, mendengarkan perspektif orang lain, dan belajar dari proses reflektif yang terjadi. Kegiatan ini tidak hanya membantu mereka memahami diri sendiri, tetapi juga memperkuat kemampuan sosial-emosional yang menjadi bagian dari perkembangan psikososial pada tahap remaja. Sejalan dengan pandangan Erikson, keberhasilan individu dalam mengatasi krisis identitas akan melahirkan keutuhan identitas diri dan kesiapan untuk menjalin hubungan yang sehat di tahap perkembangan selanjutnya (Erikson, 1968).

Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan professional yang diberikan oleh pembimbing kepada yang dibimbing (siswa) agar ia dapat berkembang secara optimal, yaitu mampu memahami diri sendiri, mengarahkan diri sendiri, dan mengaktualisasikan diri sesuai dengan tahap perkembangan, sifat-sifat, potensi yang dimiliki, dan latar belakang kehidupan serta lingkungannya sehingga tercapai kebahagiaan dalam kehidupannya (Miharja et.al., 2017:7).

Menurut (Hartinah, 2009: 4-5) dalam (Miharja et.al., 2017:5) bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok terhadap sejumlah individu sekaligus sehingga beberapa orang atau individu sekaligus dapat menerima bimbingan yang dimaksud. Bimbingan kelompok tidak termasuk menumbuhkan atau mengembangkan satu kelompok, namun bimbingan kelompok merupakan bimbingan kepada individu-individu melalui prosedur kelompok.

Dalam proses bimbingan kelompok, pembimbing diharuskan mampu memiliki dan menerapkan metode terbaik untuk mengefektifkan proses bimbingan. Keefektifan bimbingan kelompok yang dilaksanakan tergantung metode yang digunakan. Jika metode yang digunakan tepat dan sesuai dengan kelompok, maka bimbingan akan relatif baik/efektif (Miharja et.al., 2017:6).

Berdasarkan uraian di atas, teori psikososial Erik Erikson menjadi landasan penting dalam penelitian ini karena memberikan pemahaman mendalam

mengenai pentingnya pembentukan identitas diri pada masa remaja. Tahap identitas versus kekacauan peran menggambarkan kebutuhan remaja untuk mengenali dan menegaskan jati dirinya melalui interaksi sosial dan komunikasi terbuka. Sementara itu, konsep *self-disclosure* menjelaskan salah satu mekanisme utama yang mendukung terbentuknya identitas tersebut. Dalam konteks bimbingan kelompok berlandaskan reflektif, keterbukaan diri dapat dikembangkan melalui proses refleksi, penerimaan, dan dukungan sosial dari anggota kelompok. Dengan kata lain, teori Erikson dan konsep *self-disclosure* saling melengkapi dalam menjelaskan bagaimana intervensi reflektif dapat membantu siswa menghadapi tantangan perkembangan psikososialnya secara konstruktif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Self-disclosure* atau pengungkapan diri merupakan proses ketika individu secara sadar menyampaikan informasi pribadi, pikiran, perasaan, pengalaman, dan keyakinannya kepada orang lain. *Self-disclosure* juga merupakan tindakan mengkomunikasikan hal-hal yang bersifat pribadi dan mendalam sebagai bentuk keterbukaan terhadap orang lain. Jourard menekankan bahwa keterbukaan diri merupakan dasar penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan autentik, karena melalui pengungkapan inilah seseorang dapat dikenal secara utuh dan membentuk hubungan yang saling percaya (Jourard, 1971:32).

Ciri-ciri *self-disclosure* menurut Jourard antara lain adalah adanya kejujuran dan spontanitas, kesediaan untuk terbuka terhadap kritik atau umpan balik, keselarasan antara perasaan dan tindakan, serta keberanian untuk bersikap rentan dalam situasi sosial yang mendukung.

Faktor utama yang mempengaruhi *self-disclosure* adalah tidak semua orang mampu atau bersedia mengungkapkan informasi pribadi secara sama; hal ini sangat dipengaruhi oleh situasi komunikasi dan karakteristik individu itu sendiri. keterbukaan diri seseorang sangat bergantung pada bagaimana ia memandang dirinya sendiri dan sejauh mana ia merasa aman dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain faktor kepribadian, keterbukaan diri juga dapat dipengaruhi oleh konteks hubungan, respon lawan bicara, serta norma-norma budaya yang dianut (DeVito, 2011:32).

Pelaksanaan bimbingan kelompok berlandaskan reflektif ini berpedoman pada tahapan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno (1995: 40) serta beberapa ahli bimbingan kelompok, yang terdiri atas empat tahap utama. Sebelum memasuki keempat tahap tersebut, diawali terlebih dahulu dengan tahap permulaan atau tahap awal yang bertujuan untuk mempersiapkan para anggota kelompok. Adapun keempat tahap yang dimaksud meliputi tahap pembentukan

yaitu fase awal ketika guru BK memperkenalkan tujuan, aturan, serta asas-asas kelompok, sekaligus menciptakan suasana aman dan nyaman, tahap peralihan yaitu masa penyesuaian anggota terhadap dinamika kelompok. Pada fase ini masih sering muncul rasa canggung, takut dihakimi, dan keengganan berbagi, tahap kegiatan merupakan pusat proses bimbingan kelompok. Pada fase ini siswa mulai aktif mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi, dan tahap pengakhiran yaitu proses penutup yang berfokus pada evaluasi dan refleksi akhir. Siswa diajak meninjau kembali apa yang mereka pelajari, perubahan yang dirasakan, serta perkembangan keterbukaan diri mereka selama mengikuti kegiatan (Prayitno, 1995:40).

### **Karakteristik Siswa yang Memiliki Tingkat Self-Disclosure Rendah di Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Bandung.**

*Self-Disclosure* masih menjadi salah satu masalah sosial yang terjadi di lingkungan sekolah, termasuk di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 46 Bandung. Dari hasil penelitian melalui observasi dan wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling (BK), diperoleh gambaran yang cukup jelas mengenai bagaimana karakteristik siswa yang memiliki tingkat self-disclosure rendah di smpn 46 bandung, apa saja faktor penyebabnya, serta bagaimana dampak yang dirasakan siswa.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 46 Bandung, Bapak Samsul Jaelani, diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi *self-disclosure* siswa serta karakteristik siswa yang menunjukkan tingkat keterbukaan diri rendah. Informasi tersebut menjadi dasar penting dalam penyusunan layanan bimbingan kelompok berbasis reflektif yang diterapkan dalam penelitian ini. Melalui penjelasannya, beliau menegaskan bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang menunjukkan kecenderungan tertutup, pendiam, dan kurang berani mengekspresikan pikiran maupun perasaan secara terbuka. Kondisi ini teridentifikasi melalui observasi langsung di kelas, wawancara dengan siswa, serta hasil diskusi dengan wali kelas. Menurutnya, siswa yang memiliki *self-disclosure* rendah umumnya menunjukkan pola perilaku yang khas, antara lain gaya bicara yang pelan, jawaban singkat, serta kesulitan mempertahankan kontak mata saat berbicara.

Selain perilaku verbal dan nonverbal, tingkat *self-disclosure* siswa juga sangat terkait dengan keterlibatan mereka dalam aktivitas sekolah. Bapak Samsul menyampaikan bahwa siswa yang aktif dalam organisasi seperti OSIS, MPK, atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya cenderung memiliki keterbukaan diri yang baik. Mereka tampak percaya diri, komunikatif, serta memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat secara terbuka. Sebaliknya, siswa yang tidak mengikuti kegiatan apapun di sekolah lebih sering menunjukkan perilaku tertutup dan

enggan berinteraksi dengan teman sebayanya. Temuan ini sejalan dengan pendapat DeVito (2013) yang menyatakan bahwa partisipasi dalam lingkungan sosial yang mendukung dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterbukaan interpersonal seorang siswa (DeVito, 2013:67).

Pengamatan lebih lanjut menunjukkan bahwa rendahnya keterbukaan diri pada sebagian siswa tidak hanya tercermin dalam perilaku sehari-hari di kelas, tetapi juga dalam konteks layanan bimbingan kelompok yang pernah diberikan sebelumnya. Menurut beliau, meskipun sekolah telah melaksanakan beberapa sesi bimbingan kelompok, masih terdapat siswa yang menunjukkan *self-disclosure* rendah hingga tingkat kelas 9. Hal ini menandakan bahwa layanan bimbingan yang diberikan sebelumnya belum sepenuhnya efektif. Beliau menyampaikan bahwa beberapa faktor seperti pemilihan materi, keterbatasan waktu, dan pendekatan konseling yang digunakan mungkin belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan siswa. Pernyataan ini mengarah pada kesimpulan bahwa diperlukan pendekatan bimbingan kelompok yang lebih intensif, terstruktur, dan berfokus pada refleksi diri, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dan *self-disclosure* siswa secara lebih optimal. Hal ini sesuai dengan konsep bimbingan kelompok reflektif yang menekankan pengalaman berbagi, pemaknaan diri, dan kesadaran emosional sebagai kunci pertumbuhan pribadi (Corey, 2016).

Hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis reflektif menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa, khususnya dalam hal keberanian mengemukakan pendapat dan keterbukaan dalam berbagi cerita. Siswa mulai lebih aktif berinteraksi dalam diskusi, mampu mengekspresikan perasaan, serta menunjukkan empati terhadap teman sebayanya. Selain itu, suasana kelas menjadi lebih inklusif dan mendukung keterbukaan. Peningkatan *self-disclosure* ini tidak hanya berdampak pada hubungan interpersonal, tetapi juga pada perkembangan kepercayaan diri siswa dalam konteks sosial dan akademik.

Guru BK menjelaskan bahwa hambatan terbesar datang dari diri siswa sendiri. Keberhasilan layanan sangat dipengaruhi kemauan siswa untuk berubah dan berpartisipasi aktif. Beberapa siswa menunjukkan perkembangan pesat, sementara sebagian lain masih pasif dan mempertahankan pola menarik diri. Hal ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* sangat dipengaruhi faktor internal seperti kepribadian, pengalaman masa lalu, dan kesiapan emosional, sebagaimana dinyatakan (Jourard, 1971:67).

Selain faktor internal, hambatan teknis seperti keterbatasan ruangan dan waktu juga menjadi kendala. Layanan sering dilakukan setelah jam sekolah, sehingga durasi terbatas. Ketidakteraturan jadwal membuat layanan lebih bersifat kuratif daripada preventif. Menurut Prayitno (1995), bimbingan idealnya dilakukan secara konsisten agar perkembangan siswa dapat dipantau secara

menyeluruh. Guru BK pun merekomendasikan adanya sistem penjadwalan layanan agar intervensi dapat berjalan lebih optimal.

Setelah mengikuti bimbingan kelompok reflektif, beberapa siswa menunjukkan perubahan signifikan. Bapak Samsul menceritakan salah satu contoh siswa yang sebelumnya pendiam dan suka menghindar, kini menjadi lebih ceria, lebih percaya diri, dan mulai memiliki lingkaran pertemanan yang positif. Perubahan ini mendukung teori Erikson bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan *sense of identity* dan kepercayaan diri remaja.

Selain itu, pengalaman siswa lain memperkuat temuan bahwa lingkungan kelompok yang aman memegang peranan besar dalam meningkatkan keterbukaan. Sinta, misalnya, mengatakan bahwa ia menyadari memendam perasaan justru membuatnya semakin tertekan. Kesadarannya bahwa teman lain memiliki pengalaman serupa membuatnya tidak lagi merasa sendirian. Hal ini sesuai dengan teori reflektif yang menekankan bahwa pembelajaran terjadi melalui kesadaran bersama dalam kelompok (Boud, 1985:65).

Temuan penelitian ini memperkuat teori bahwa *self-disclosure* bukan hanya kemampuan komunikasi, tetapi juga fenomena psikososial yang dipengaruhi keamanan, dukungan sosial, dan refleksi diri (DeVito, 2011:66). Layanan bimbingan kelompok reflektif memenuhi semua prasyarat tersebut melalui struktur tahapan, suasana yang suportif, dan strategi refleksi mendalam yang digunakan. Hal tersebut sejalan dengan teori psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson, khususnya pada tahap perkembangan remaja yang berfokus pada krisis identitas vs kebingungan peran (*identity vs role confusion*). Erikson menyatakan bahwa remaja perlu menemukan jati diri dan membangun hubungan sosial yang sehat sebagai bagian dari proses pembentukan identitas. Dalam konteks ini, bimbingan kelompok berbasis reflektif menjadi media yang membantu siswa untuk lebih mengenali diri, mengungkapkan perasaan secara terbuka, dan memperoleh validasi sosial dari lingkungan sekitarnya. Proses ini berkontribusi pada penguatan identitas positif dan mendorong terbentuknya keberanian dalam melakukan *self-disclosure*.

Proses perubahan siswa juga konsisten dengan tahapan perkembangan remaja menurut Erikson, yang menekankan pentingnya pembentukan identitas dan hubungan sosial yang sehat (*identity vs role confusion*). Remaja yang mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan diri akan lebih mudah membentuk identitas personal yang kuat.

Selain itu, penggunaan tahapan bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995) terbukti relevan untuk membangun keterbukaan secara bertahap. Keempat tahapan yang diterapkan guru BK mendukung terbentuknya dinamika kelompok

yang aman, mengurangi hambatan internal siswa, dan mendorong perkembangan self-disclosure secara sistematis.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berlandaskan reflektif merupakan layanan yang relevan, efektif, dan sesuai untuk membantu siswa meningkatkan keterbukaan diri. Layanan ini tidak hanya membantu siswa berani mengungkapkan pikiran dan perasaan, tetapi juga mampu memperbaiki kualitas hubungan sosial, mengurangi kecemasan sosial, dan meningkatkan kepercayaan diri. Dengan demikian, layanan ini direkomendasikan untuk dijadikan program yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih luas terhadap perkembangan sosial-emosional siswa di SMP Negeri 46 Bandung (Irawan, 2022:45).

### **Pelaksanaan Bimbingan Kelompok berlandaskan Reflektif untuk Meningkatkan Self-Disclosure Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Bandung.**

Pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis reflektif di SMP Negeri 46 Bandung merupakan upaya sistematis untuk membantu siswa meningkatkan keterbukaan diri (self-disclosure) melalui kegiatan kelompok kecil yang terstruktur. Layanan ini dikembangkan sebagai intervensi psikopedagogis yang bertujuan mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa, khususnya mereka yang memiliki kecenderungan tertutup, pasif, serta kurang mampu mengungkapkan pikiran maupun perasaan secara terbuka. Pada dasarnya, bimbingan kelompok berlandaskan reflektif memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi pengalaman, menyadari emosi, dan belajar mengungkapkan diri secara sehat. Hal ini selaras dengan tujuan bimbingan kelompok sebagaimana dikemukakan Prayitno, yaitu mengembangkan kemampuan berbicara, mengemukakan pendapat, mengendalikan diri, bertenggang rasa, serta membangun keakraban dalam kelompok (Prayitno, 1995:25).

Secara umum, layanan bimbingan kelompok dilaksanakan untuk membantu siswa berani berbicara di hadapan orang lain. Dalam konteks self-disclosure, keberanian berbicara di depan teman sebaya merupakan fondasi penting karena banyak siswa yang tertutup disebabkan oleh rasa takut dinilai atau rasa malu ketika harus mengemukakan pendapat. Melalui pendekatan reflektif, siswa dilatih untuk secara bertahap membiasakan diri mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Proses ini memungkinkan munculnya keberanian untuk berbagi pengalaman, pandangan, maupun emosi dalam suasana kelompok yang aman dan suportif (Prayitno, 1995:25). Selain itu, siswa juga dilatih untuk mampu mengungkapkan ide, saran, atau tanggapan. Kemampuan mengungkapkan pendapat merupakan komponen langsung dari self-disclosure karena melalui pengungkapan tersebut siswa belajar membangun komunikasi interpersonal yang

lebih terbuka, efektif, dan sehat.

Proses bimbingan kelompok juga menekankan pentingnya menghargai pendapat orang lain. Self-disclosure bukan hanya tentang berani bercerita, tetapi juga tentang bagaimana seseorang dapat menerima cerita orang lain dengan empati dan rasa hormat. Dalam kelompok, siswa belajar bahwa setiap pendapat atau pengalaman yang disampaikan anggota memiliki nilai yang harus dihargai. Hal ini menumbuhkan komunikasi dua arah yang mendukung keterbukaan dan memperkuat rasa saling percaya. Sebagaimana tujuan bimbingan kelompok, siswa dilatih bertanggung jawab atas pendapat yang mereka kemukakan. Tanggung jawab ini membentuk sikap dewasa dalam berkomunikasi sehingga siswa tidak hanya sekadar mengungkapkan diri, tetapi juga menyadari konsekuensi dari apa yang mereka sampaikan (Masdani, 2021:49).

Dalam aspek pengelolaan emosi, bimbingan kelompok berbasis reflektif membantu siswa mengenali emosi negatif yang sering kali menumpuk dan tidak tersalurkan. Banyak siswa yang awalnya menahan emosi karena takut salah mengekspresikan diri atau tidak memahami cara yang tepat untuk mengungkapkan perasaan. Melalui proses refleksi, siswa diajak memahami perasaan mereka secara lebih mendalam sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi lebih baik. Refleksi mendukung tumbuhnya kesadaran diri dan membantu siswa mengekspresikan emosi secara tepat tanpa meledak-ledak ataupun menekan perasaan secara berlebihan (Irawan, 2022:77).

Selain itu, siswa juga belajar mengembangkan tenggang rasa terhadap anggota kelompok lain. Ketika siswa mendengarkan cerita teman sebaya, mereka memahami bahwa setiap orang memiliki perspektif dan pengalaman yang berbeda. Pemahaman ini memperkaya interaksi sosial dan memperkuat rasa empati, yang merupakan bagian penting dalam perkembangan psikososial remaja. Pada tahap ini, keakraban antarsiswa juga berkembang. Ketika mereka saling membuka diri, ikatan emosional di antara anggota kelompok meningkat, menciptakan suasana aman yang mendukung proses berbagi dan pengungkapan diri tanpa rasa takut dihakimi (Julianda, 2021:108).

Pelaksanaan layanan ini mengikuti tahapan struktural sebagaimana dijelaskan Prayitno (1995:40), yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan (inti), dan tahap pengakhiran. Pada tahap pembentukan, guru BK sebagai fasilitator memperkenalkan tujuan kegiatan, menjelaskan aturan pelaksanaan, prinsip kerahasiaan, serta menciptakan suasana kelompok yang nyaman. Tahap ini menjadi landasan dalam meningkatkan kepercayaan siswa terhadap fasilitator dan sesama anggota. Karena self-disclosure hanya dapat muncul pada lingkungan yang aman secara psikologis, maka suasana awal yang hangat menjadi faktor penentu keberhasilan layanan.

Setelah kelompok terbentuk, kegiatan memasuki tahap peralihan. Pada tahap ini, siswa biasanya masih menunjukkan sikap ragu, malu, atau takut dinilai oleh teman sebaya. Ada siswa yang masih pasif, canggung, atau enggan berbagi pengalaman. Dalam bimbingan reflektif, fasilitator merespons dinamika ini melalui kegiatan pemantapan seperti diskusi ringan, refleksi bersama, atau permainan ice breaking yang mengurangi kecanggungan. Tujuan utama tahap peralihan adalah menurunkan hambatan psikologis agar siswa perlahan merasa nyaman untuk mulai membuka diri (Rasyid, 2017:55).

Tahap inti merupakan pusat dari seluruh proses bimbingan kelompok. Pada tahap ini siswa mulai aktif berbagi cerita, pengalaman pribadi, perasaan, atau permasalahan yang mereka hadapi. Melalui teknik refleksi, fasilitator membantu siswa menyadari perasaan terdalam mereka, memahami makna pengalaman, serta belajar melihat diri dari perspektif yang lebih positif. Diskusi dilakukan secara mendalam, namun tetap dalam suasana empati dan saling menghargai. Di tahap inilah kemampuan self-disclosure siswa tampak berkembang pesat. Mereka belajar mengenali emosi, mengelola perasaan, serta mengekspresikan pikiran secara lebih terbuka (Masdani, 2021:49).

Tahap pengakhiran dilakukan dengan mengevaluasi pengalaman selama mengikuti bimbingan kelompok. Siswa diajak merefleksikan perubahan yang mereka rasakan, perkembangan keterbukaan diri, serta kesadaran baru yang muncul. Fasilitator memberikan penguatan positif dan memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan maupun pesan selama mengikuti kegiatan. Penutupan dirancang dalam suasana mendukung agar siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk terus membuka diri dalam interaksi sosial di sekolah maupun lingkungan lain. (Krismawati, 2018:56).

Berdasarkan keseluruhan proses pelaksanaan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berbasis reflektif telah berjalan sesuai tahapan yang dianjurkan dan memberi dampak positif terhadap peningkatan self-disclosure siswa. Meskipun terdapat beberapa aspek yang dapat diperbaiki, seperti ketersediaan waktu dan kesiapan beberapa siswa, secara umum layanan ini cukup efektif membantu siswa yang awalnya tertutup menjadi lebih terbuka, percaya diri, dan siap berkomunikasi secara sehat dengan teman sebaya maupun lingkungan sosialnya (Jauhar, 2014:109).

### **Hasil Bimbingan Kelompok berlandaskan Reflektif untuk Meningkatkan Self-Disclosure Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Bandung.**

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbasis reflektif di Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Kota Bandung menunjukkan perkembangan positif dalam peningkatan self-disclosure siswa. Program ini dirancang untuk memberikan ruang aman bagi siswa dalam mengekspresikan pikiran, emosi, dan pengalaman personal. Dengan pendekatan reflektif, siswa diajak memahami dirinya secara mendalam melalui proses pengenalan diri, perenungan, dan interaksi interpersonal yang sehat. Seluruh rangkaian kegiatan menunjukkan bahwa siswa mulai mampu menyampaikan isi dirinya tanpa rasa takut, ragu, atau malu. Hal ini sejalan dengan premis bahwa self-disclosure berkembang ketika individu merasa diterima dan berada dalam hubungan yang aman secara emosional (Fatmah, 2019:37).

Indikator pertama keberhasilan terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan self-disclosure. Pada awal kegiatan, banyak siswa menunjukkan sikap tertutup, enggan berbicara, dan sulit mengungkapkan pikiran atau perasaan pribadi. Namun melalui dinamika kelompok yang hangat dan saling menerima, siswa mulai berani mengemukakan hal-hal yang sebelumnya tidak pernah mereka utarakan. Proses refleksi yang dilakukan dalam setiap sesi membuat siswa lebih sadar terhadap apa yang mereka rasakan. Ini selaras dengan teori self-disclosure yang menyatakan bahwa seseorang akan membuka diri ketika lingkungannya mendukung, empatik, dan tidak menghakimi (Jourard, 1971: 41).

Selain peningkatan keterbukaan diri, relasi sosial siswa pun menunjukkan perkembangan yang lebih harmonis. Dalam konteks konseling kelompok reflektif, interaksi antar peserta memegang peranan penting dalam menciptakan dinamika kelompok yang suportif. Siswa belajar mendengarkan tanpa menginterupsi, memahami perspektif teman, dan menghargai perbedaan cerita masing-masing. Keterbukaan yang terjadi bukan hanya pada level verbal, tetapi juga emosional. Terbentuknya rasa percaya dan kedekatan emosional ini sesuai dengan pandangan Corey bahwa konseling kelompok dapat membangun kohesi kelompok yang kuat, yang pada akhirnya meningkatkan keberanian siswa untuk berbagi pengalaman personal: (Corey, 2016:44)

Peningkatan berikutnya tampak pada aspek kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan orang lain. Pada awal pertemuan, beberapa siswa tampak canggung, berbicara dengan suara pelan, dan tidak ingin menjadi pusat perhatian. Namun setelah mengikuti bimbingan kelompok berbasis reflektif, siswa mulai menunjukkan keberanian untuk menyampaikan pendapat secara terbuka baik dalam sesi bimbingan maupun dalam lingkungan kelas. Proses refleksi membantu siswa mengidentifikasi kekuatan dirinya, sehingga rasa percaya diri mereka tumbuh secara bertahap. Dalam perspektif Erik Erikson, fase perkembangan remaja berada pada tahap identity vs role confusion, di mana remaja membutuhkan ruang untuk menyatakan jati dirinya. Ketika mereka diberi kesempatan untuk berbicara dan dihargai dalam kelompok, hal itu memperkuat identitas positif mereka

(Erikson, 1968:128).

Selain tumbuhnya kepercayaan diri, partisipasi aktif siswa dalam kegiatan kelompok juga menjadi indikator keberhasilan layanan ini. Siswa tidak hanya berani berbicara, tetapi juga mulai menunjukkan tanggung jawab terhadap apa yang mereka sampaikan. Mereka menyadari bahwa pendapat yang dilontarkan harus dipertimbangkan secara matang dan tidak boleh merugikan orang lain. Sikap ini menandakan bahwa mereka mulai memahami konsekuensi sosial dari perilaku disclosure. Pandangan ini sejalan dengan prinsip konseling kelompok reflektif yang menekankan tanggung jawab pribadi dalam kelompok sebagai bagian dari proses pembelajaran sosial (Nindiasari, 2014:32).

Hasil bimbingan juga memperlihatkan bahwa siswa semakin mampu mengelola emosi secara lebih adaptif. Dalam setiap sesi, siswa diajak untuk tidak hanya menceritakan pengalaman, tetapi juga mengamati bagaimana perasaan itu muncul dan bagaimana mereka menanggapi. Proses reflektif ini membantu siswa mengenal pola emosionalnya sehingga mereka lebih mampu mengendalikan diri saat mengalami tekanan. Dalam teori Erikson, kemampuan mengelola emosi merupakan bagian dari pembentukan identitas diri yang sehat. Ketika siswa mampu mengungkapkan perasaan dengan tepat, mereka menunjukkan kematangan emosional yang merupakan salah satu tujuan perkembangan remaja.

Selain itu, dinamika kelompok yang tercipta selama proses bimbingan memberikan dampak pada budaya interpersonal yang lebih positif di sekolah. Interaksi yang sehat di dalam kelompok berpengaruh pada hubungan siswa di luar sesi. Siswa menjadi lebih toleran, lebih terbuka dalam menjalin komunikasi, serta lebih menghargai keberadaan teman-temannya. Kondisi ini secara tidak langsung menjadi bentuk pencegahan munculnya perilaku bullying. Program keputrian sebagai bagian dari kegiatan sekolah juga mendukung terbentuknya lingkungan belajar yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan diri. Teori Corey menegaskan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan empati, toleransi, dan kepekaan sosial peserta sebagai hasil dari pengalaman berbagi dalam kelompok (Nurihsan, 2006:77).

Apabila dilihat dari perspektif teori self-disclosure, bimbingan kelompok ini berhasil menciptakan atmosfer emosional yang memungkinkan siswa untuk membuka diri secara lebih adaptif. Lingkungan yang aman dan menerima dalam kelompok menjadi faktor kunci seperti yang digaribawahi oleh Jourard bahwa keterbukaan diri tidak dapat berkembang tanpa adanya kepercayaan interpersonal (Rakhmat, 2012:55).

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbasis reflektif menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan self-

disclosure siswa, memperkuat hubungan sosial, menumbuhkan kepercayaan diri, serta membentuk kedewasaan emosional. Jika dikaitkan dengan teori Erickson, kegiatan ini memenuhi kebutuhan perkembangan remaja dalam membentuk identitas diri yang positif. Sementara jika dihubungkan dengan teori self-disclosure, layanan ini berhasil menyediakan ruang aman bagi siswa untuk mengungkapkan diri. Dari perspektif teori konseling kelompok Corey, dinamika kelompok yang tercipta dalam kegiatan ini merupakan faktor utama yang mendorong perkembangan kepribadian siswa. Oleh karena itu, keberlanjutan program ini sangat dianjurkan untuk mendukung pembentukan karakter dan iklim sosial yang sehat di sekolah.

## **PENUTUP**

Penelitian mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis reflektif untuk meningkatkan self-disclosure siswa menunjukkan bahwa layanan ini memiliki peranan penting dalam membantu siswa mengenali diri dan membangun keberanian untuk mengungkapkan perasaan serta pemikirannya secara lebih terbuka. Selama kegiatan berlangsung, dinamika kelompok menjadi ruang yang memungkinkan siswa untuk berlatih mengekspresikan diri tanpa rasa takut dihakimi. Pengalaman yang mereka peroleh dari proses refleksi dan berbagi cerita memberikan dampak positif terhadap kemampuan komunikasi interpersonal maupun intrapersonal mereka. Perubahan yang muncul tidak hanya berupa peningkatan keberanian berbicara, tetapi juga tumbuhnya rasa saling percaya di antara anggota kelompok, yang pada akhirnya menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan inklusif.

Pelaksanaan layanan ini juga memberikan gambaran bahwa pendekatan reflektif dapat menjadi salah satu strategi bimbingan yang efektif bagi remaja, terutama bagi mereka yang cenderung tertutup atau kurang percaya diri. Ketika siswa diberi kesempatan untuk merenungkan pengalaman yang mereka alami dan memahami makna di baliknya, mereka menjadi lebih mampu mengenali emosi serta kebutuhan dirinya. Proses ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan mereka untuk terlibat dalam percakapan yang jujur, empatik, dan bertanggung jawab. Bertambahnya keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat merupakan indikator bahwa kegiatan kelompok telah berhasil memperkuat rasa aman psikologis yang diperlukan dalam pengungkapan diri.

Selain manfaat langsung bagi para peserta, pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis reflektif juga memberikan implikasi bagi lingkungan sekolah secara lebih luas. Interaksi yang terjalin dalam kelompok membawa pengaruh positif terhadap hubungan sosial siswa di kelas maupun luar kelas. Mereka menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi, lebih mudah menjalin kedekatan dengan teman sebaya, dan menunjukkan sikap saling menghargai. Hal ini menandakan

bahwa peningkatan self-disclosure tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mampu membentuk iklim sosial yang lebih sehat, suportif, dan bebas dari perilaku yang menutup diri atau bahkan menjurus pada konflik interpersonal.

Berdasarkan temuan penelitian ini, penelitian di masa mendatang diharapkan dapat mengembangkan model bimbingan kelompok reflektif dengan variasi teknik yang lebih beragam agar dapat menjangkau karakteristik siswa yang berbeda-beda. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas fokus dengan melibatkan kelompok usia yang lebih bervariasi atau situasi sekolah yang berbeda untuk melihat sejauh mana efektivitas model ini dalam konteks yang lebih luas. Selain itu, akan sangat bermanfaat apabila penelitian berikutnya meninjau pengaruh jangka panjang dari pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis reflektif, sehingga dapat diketahui apakah peningkatan keterbukaan diri yang dialami siswa bersifat konsisten dan berkelanjutan. Pendekatan ini juga berpotensi dikombinasikan dengan metode bimbingan lain sehingga menghasilkan layanan yang lebih komprehensif dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi upaya pengembangan praktik bimbingan dan konseling yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan perkembangan remaja masa kini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budyatna, M. (2011). *Teori komunikasi antarpribadi*. Jakarta: Kencana.
- Devito, J. A. (2019). *Komunikasi antarmanusia*. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Fadilah, S. N. (2019). *Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fatmah, K. (2019). *Peningkatan pengungkapan diri dan penyesuaian diri melalui konseling kelompok dengan pendekatan person centered pada siswa kelas XI di MA Madania Yogyakarta* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Gainau, M. B. (2012). Keterbukaan diri. *Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN) Papua*, 12–36.

- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. New York: Wiley-Interscience.
- Julianda, O. (2021). *Profil keterbukaan diri (self-disclosure) peserta didik dalam pelaksanaan konseling perorangan di kelas XI SMK 3 Negeri Kota Padang* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Padang.
- Masdani. (2021). Konsep pendekatan dan metode pendidikan Islam. *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam dan Isu-Isu Sosial*, 6(1).
- Nurihsan, J. A. (2006). *Pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling*. Bandung: UPI Press.
- Perry, W. G., & Erikson, E. H. (1965). *Psychosocial development theory*. New York: Academic Press.
- Prayitno, & Amti, E. (1999). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rasyid, M. A. (2017). Profil berpikir reflektif siswa SMP dalam pemecahan masalah pecahan ditinjau dari perbedaan gender. *Kreano: Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, 8(2).
- Romlah, T. (2001). *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi)*. Bandung: Rizki Press.
- Siregar, R. N. (2015). *Teori dan praktik bimbingan dan konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Sriani, D. (2024). *Efektivitas teknik refleksi diri dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan self-disclosure siswa* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
- Waluwandja, J. (2018). *Bimbingan dan konseling: Teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Winkel, W. S., & Hastuti. (2006). *Bimbingan dan konseling di industri pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.